

メニュー (7日間)

令和 6年 6月30日 ~ 令和 6年 7月 6日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月30日(日)	全粥 豆腐の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 1366.24 水分 : 713.55 蛋白質 : 57.64 脂質 : 31.74 炭水化物 : 218.67 食塩相当 : 6.74	全粥 鶏肉の香味焼 なすの煮物 納豆草のお浸し フルーツ・マンゴー缶 kcal : 430.30 水分 : 223.60 蛋白質 : 18.27 脂質 : 12.21 炭水化物 : 61.61 食塩相当 : 1.60	全粥 カレイの生姜煮 サツマ芋のマーマレード煮 プロコラーゲンサラダ 味噌汁(玉葱) kcal : 404.73 水分 : 170.82 蛋白質 : 13.74 脂質 : 2.10 炭水化物 : 79.01 食塩相当 : 2.47	ロールケーキ kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
7月1日(月)	パン粥 ジャム 野菜炒め 白菜のサラダ コッパースープ(キャベツ) 牛乳 kcal : 1369.85 水分 : 844.77 蛋白質 : 56.52 脂質 : 39.36 炭水化物 : 206.64 食塩相当 : 6.86	全粥 赤魚の煮付け ひじきの煮物 南瓜のサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 384.90 水分 : 192.00 蛋白質 : 15.50 脂質 : 6.12 炭水化物 : 69.05 食塩相当 : 1.30	全粥 鶏肉のフリソ風 カリフラワーの炒め キャベツのお浸し 味噌汁(ニラ・油揚げ) kcal : 408.49 水分 : 203.16 蛋白質 : 20.21 脂質 : 11.92 炭水化物 : 56.84 食塩相当 : 2.74	冷ししろこ kcal : 99.70 水分 : 9.15 蛋白質 : 1.06 脂質 : 0.16 炭水化物 : 23.51 食塩相当 : 0.04
7月2日(火)	全粥 かにの煮物 大根のサラダ のりの佃煮 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 1333.68 水分 : 842.62 蛋白質 : 56.87 脂質 : 28.44 炭水化物 : 217.62 食塩相当 : 8.99	冷し中華 菜の花の中華炒め 冷奴 フルーツ・ミカン缶 kcal : 453.73 水分 : 341.21 蛋白質 : 21.30 脂質 : 7.14 炭水化物 : 75.04 食塩相当 : 2.89	全粥 たらりの沢煮 冬瓜のあんかけ キュウリとかぼちゃのサラダ 味噌汁(ジャガイモ・芋・玉葱) kcal : 323.73 水分 : 216.79 蛋白質 : 17.28 脂質 : 2.63 炭水化物 : 60.35 食塩相当 : 2.98	チーズ蒸しケーキ kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
7月3日(水)	全粥 パン粥の煮物 プロコラーゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 kcal : 1332.40 水分 : 710.00 蛋白質 : 57.64 脂質 : 29.17 炭水化物 : 217.60 食塩相当 : 7.64	全粥 鶏肉のくわ焼 カリフラワーの炒め キャベツの和え物 フルーツ・マンゴー缶 kcal : 414.95 水分 : 249.40 蛋白質 : 17.96 脂質 : 8.38 炭水化物 : 66.68 食塩相当 : 1.84	全粥 サワラの香味焼 白菜の煮物 うぐいす煮豆 味噌汁(納豆) kcal : 399.37 水分 : 162.69 蛋白質 : 20.63 脂質 : 7.29 炭水化物 : 66.26 食塩相当 : 2.88	カステラ kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04
7月4日(木)	パン粥 ジャム ホト ユンボータージュ ジョウ kcal : 1397.34 水分 : 772.61 蛋白質 : 55.29 脂質 : 36.35 炭水化物 : 217.61 食塩相当 : 6.90	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 納豆草の和え物 フルーツ・バナナ kcal : 487.09 水分 : 210.07 蛋白質 : 15.48 脂質 : 12.65 炭水化物 : 79.45 食塩相当 : 1.71	全粥 鶏肉の一味焼 なすの煮物 胡瓜のサラダ 味噌汁(冬瓜) kcal : 365.58 水分 : 200.28 蛋白質 : 17.49 脂質 : 8.25 炭水化物 : 55.78 食塩相当 : 2.64	コーヒーゼリー kcal : 66.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.25 脂質 : 1.77 炭水化物 : 12.31 食塩相当 : 0.03
7月5日(金)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 kcal : 1342.32 水分 : 737.05 蛋白質 : 52.89 脂質 : 40.37 炭水化物 : 197.82 食塩相当 : 6.85	全粥 サケの甘酢あんかけ 大根の煮物 白菜のサラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 424.68 水分 : 221.97 蛋白質 : 17.80 脂質 : 10.18 炭水化物 : 65.16 食塩相当 : 1.40	全粥 豆腐のカニ味噌かけ 菜の花の炒め物 プロコラーゲンの和え物 すまし汁(水菜) kcal : 388.73 水分 : 229.97 蛋白質 : 18.74 脂質 : 9.40 炭水化物 : 59.99 食塩相当 : 2.73	プッケーキ kcal : 61.32 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.73 脂質 : 3.60 炭水化物 : 6.50 食塩相当 : 0.03
7月6日(土)	全粥 厚焼卵 大根のサラダ のりの佃煮 味噌汁(玉葱・油揚げ) 牛乳 kcal : 1362.18 水分 : 693.42 蛋白質 : 57.04 脂質 : 43.64 炭水化物 : 193.21 食塩相当 : 7.00	全粥 鶏肉の生姜焼 里芋の煮物 キャベツのピーナッツ和え フルーツ・マンゴー缶 kcal : 460.33 水分 : 211.25 蛋白質 : 17.85 脂質 : 11.94 炭水化物 : 69.69 食塩相当 : 1.82	全粥 タラのマヨネーズ焼 納豆の炒め物 納豆 味噌汁(白菜) kcal : 392.53 水分 : 184.30 蛋白質 : 20.94 脂質 : 13.24 炭水化物 : 51.39 食塩相当 : 2.68	まんじゅう kcal : 35.24 水分 : 4.67 蛋白質 : 0.54 脂質 : 0.07 炭水化物 : 8.11 食塩相当 : 0.01

旬の食材

【MEMO】



オクラ

オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で
 血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。



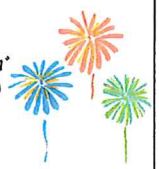
メニュー(7日間)

令和 6年 7月 7日 ~ 令和 6年 7月13日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月 7日(日)	全粥 豆腐のあんかけ かりふりのサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) ヨーグルト	七夕そうめん なすの煮おろし キュウリの酢の物 フルーツ缶	全粥 茹で鶏の芝麻醬ソース キャベツのソテー ブロッコリーのサラダ 味噌汁(かぶ)	七夕ゼリー
kcal : 1330.88 水分 : 840.62 蛋白質 : 54.57 脂質 : 29.34 炭水化物 : 213.25 食塩相当 : 8.40	kcal : 420.50 水分 : 221.23 蛋白質 : 15.06 脂質 : 10.02 炭水化物 : 69.46 食塩相当 : 2.21	kcal : 431.34 水分 : 375.07 蛋白質 : 19.62 脂質 : 5.42 炭水化物 : 73.88 食塩相当 : 3.61	kcal : 424.92 水分 : 235.93 蛋白質 : 19.84 脂質 : 13.88 炭水化物 : 56.48 食塩相当 : 2.56	kcal : 54.12 水分 : 8.39 蛋白質 : 0.05 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.43 食塩相当 : 0.02
7月 8日(月)	パン粥 ジャム オムレツ ほうれん草のサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	全粥 鶏肉の照焼 大根の煮物 キャベツの和え物 フルーツ・白桃缶	全粥 鯖の塩焼 冬瓜のくず煮 かぶのサラダ 味噌汁(水菜)	あん巻き
kcal : 1392.65 水分 : 854.41 蛋白質 : 55.34 脂質 : 44.80 炭水化物 : 196.37 食塩相当 : 7.78	kcal : 461.36 水分 : 432.41 蛋白質 : 21.27 脂質 : 17.90 炭水化物 : 59.83 食塩相当 : 2.83	kcal : 380.55 水分 : 229.70 蛋白質 : 16.18 脂質 : 7.21 炭水化物 : 62.96 食塩相当 : 1.69	kcal : 429.99 水分 : 192.30 蛋白質 : 15.72 脂質 : 17.19 炭水化物 : 52.12 食塩相当 : 3.19	kcal : 120.75 水分 : 6.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
7月 9日(火)	全粥 海老の炊き合せ 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳	全粥 赤魚の幽庵蒸 茄子の炒め煮 ヤマ芋サラダ フルーツ・マンゴ缶	全粥 鶏のバークューソテー ブロッコリーの塩炒め 白菜のサラダ ゆり草のスープ	パームクーヘン
kcal : 1349.14 水分 : 644.94 蛋白質 : 56.98 脂質 : 35.17 炭水化物 : 209.10 食塩相当 : 6.45	kcal : 453.25 水分 : 240.56 蛋白質 : 19.58 脂質 : 10.98 炭水化物 : 73.59 食塩相当 : 2.42	kcal : 380.84 水分 : 204.53 蛋白質 : 15.82 脂質 : 6.76 炭水化物 : 65.93 食塩相当 : 1.39	kcal : 376.81 水分 : 199.85 蛋白質 : 19.63 脂質 : 10.90 炭水化物 : 51.63 食塩相当 : 2.42	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
7月10日(水)	全粥 トンボルの煮物 キャベツのゴマ和え のりの佃煮 味噌汁(かぶ) 牛乳	全粥 鶏の南蛮漬風 じゃが芋の含め煮 大根のサラダ フルーツ・マンゴ缶	全粥 サワラのおろし煮 お魚豆腐揚げの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(冬瓜)	さつま芋蒸しパン
kcal : 1350.19 水分 : 744.74 蛋白質 : 57.24 脂質 : 32.39 炭水化物 : 213.98 食塩相当 : 8.13	kcal : 463.72 水分 : 299.98 蛋白質 : 17.71 脂質 : 14.65 炭水化物 : 69.06 食塩相当 : 2.85	kcal : 406.75 水分 : 226.09 蛋白質 : 16.38 脂質 : 7.84 炭水化物 : 66.88 食塩相当 : 1.60	kcal : 375.47 水分 : 195.12 蛋白質 : 20.78 脂質 : 8.38 炭水化物 : 56.97 食塩相当 : 3.31	kcal : 104.25 水分 : 23.55 蛋白質 : 2.37 脂質 : 1.52 炭水化物 : 20.47 食塩相当 : 0.37
7月11日(木)	全粥 温泉卵のあんかけ 菜の花お浸し ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	全粥 タラのコンソメ煮 カブの炒め かりふりのサラダ フルーツ・黄桃缶	全粥 豚肉のしぐれ煮 南瓜のグラッセ 白菜の和え物 味噌汁(庄内麩)	シフォンケーキ
kcal : 1343.40 水分 : 712.15 蛋白質 : 57.65 脂質 : 38.95 炭水化物 : 197.25 食塩相当 : 7.16	kcal : 461.83 水分 : 316.23 蛋白質 : 21.27 脂質 : 16.17 炭水化物 : 61.43 食塩相当 : 2.68	kcal : 352.43 水分 : 204.42 蛋白質 : 16.43 脂質 : 6.64 炭水化物 : 59.11 食塩相当 : 1.94	kcal : 452.78 水分 : 182.32 蛋白質 : 18.36 脂質 : 11.88 炭水化物 : 68.89 食塩相当 : 2.49	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
7月12日(金)	パン粥 ジャム チキソテー煮 コンソメスープ ヨーグルト	全粥 鶏肉のソース照焼 冬瓜の薄くず煮 キャベツのサラダ フルーツ・バナナ	全粥 カレイのキノコあんかけ 白菜の炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁(麩)	ロールケーキ
kcal : 1346.42 水分 : 749.01 蛋白質 : 57.19 脂質 : 31.13 炭水化物 : 212.67 食塩相当 : 6.69	kcal : 522.51 水分 : 321.28 蛋白質 : 21.28 脂質 : 15.86 炭水化物 : 76.54 食塩相当 : 2.37	kcal : 402.36 水分 : 234.11 蛋白質 : 16.99 脂質 : 8.56 炭水化物 : 64.24 食塩相当 : 1.70	kcal : 318.73 水分 : 193.62 蛋白質 : 17.59 脂質 : 2.59 炭水化物 : 57.63 食塩相当 : 2.54	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
7月13日(土)	全粥 ツナの野菜炒め ゆり草のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜・油揚げ) 牛乳	全粥 赤魚の香味蒸 茄子の炒め煮 南瓜のサラダ フルーツ・マンゴ缶	全粥 鶏肉の味噌漬焼 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 中華スープ(蒲鉾)	ワッフル
kcal : 1336.81 水分 : 767.14 蛋白質 : 57.56 脂質 : 35.55 炭水化物 : 204.78 食塩相当 : 7.85	kcal : 408.12 水分 : 339.83 蛋白質 : 17.87 脂質 : 12.83 炭水化物 : 60.82 食塩相当 : 2.93	kcal : 364.19 水分 : 204.11 蛋白質 : 15.75 脂質 : 6.73 炭水化物 : 62.03 食塩相当 : 1.68	kcal : 443.06 水分 : 204.81 蛋白質 : 21.24 脂質 : 11.02 炭水化物 : 64.99 食塩相当 : 3.10	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14

七夕メニュー



旬の食材
【MEMO】



オクラ
オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で
血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。

