

令和 6年 7月14日 ~ 令和 6年 7月20日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月14日(日)	全粥 ハンパンの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(ニ)  牛乳 kcal : 1337.37 水分 : 730.26 蛋白質 : 54.19 脂質 : 36.41 炭水化物 : 209.02 食塩相当 : 6.76	全粥 サワラの野菜蒸 大根の炒め物 菜の花のサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 397.55 水分 : 202.66 蛋白質 : 19.39 脂質 : 10.35 炭水化物 : 59.84 食塩相当 : 1.40	全粥 豆腐のチャンプル ブロッコリーのソテー じゃりの酢の物 すまし汁(水菜)  kcal : 406.26 水分 : 243.09 蛋白質 : 17.07 脂質 : 14.51 炭水化物 : 55.34 食塩相当 : 2.35	まんじゅう kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
7月15日(月)	全粥 かきの煮物 ほうれん草のサラダ  ふりかけ 味噌汁(大根) 乳酸菌飲料 kcal : 1361.54 水分 : 614.32 蛋白質 : 56.89 脂質 : 28.45 炭水化物 : 222.30 食塩相当 : 8.20	冷したぬきそば かんにシューマイ かぶのゆかり和え フルーツ・みかん缶 kcal : 557.69 水分 : 290.57 蛋白質 : 25.91 脂質 : 16.12 炭水化物 : 77.16 食塩相当 : 3.24	全粥 鱈のピーナッツ味噌焼 じゃが芋の甘辛煮 マカロニサラダ すまし汁(玉麩) kcal : 362.74 水分 : 155.00 蛋白質 : 18.44 脂質 : 3.61 炭水化物 : 66.30 食塩相当 : 2.31	ピーナッツパン  kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00
7月16日(火)	全粥 厚焼卵 納豆 味噌汁(納豆) ヨーグルト kcal : 1358.21 水分 : 703.42 蛋白質 : 56.81 脂質 : 28.90 炭水化物 : 222.90 食塩相当 : 7.44	全粥 麻婆豆腐 カリフラワーの炒め キャベツのサラダ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 435.38 水分 : 261.98 蛋白質 : 17.55 脂質 : 12.15 炭水化物 : 65.40 食塩相当 : 1.83	全粥 カレイの胡麻だれ焼 冬瓜のくず煮 白菜のサラダ 味噌汁(南瓜・玉葱)  kcal : 367.86 水分 : 207.20 蛋白質 : 19.91 脂質 : 6.06 炭水化物 : 60.36 食塩相当 : 3.19	水羊羹 kcal : 116.80 水分 : 50.64 蛋白質 : 1.52 脂質 : 0.00 炭水化物 : 27.68 食塩相当 : 0.07
7月17日(水)	ハン粥 ジャム 野菜炒め 菜の花のサラダ コソメスープ ヨーグルト kcal : 1351.49 水分 : 802.60 蛋白質 : 57.29 脂質 : 37.41 炭水化物 : 203.49 食塩相当 : 7.38	全粥 赤魚の煮付け マカロニソテー 納豆の胡麻和え フルーツ・黄桃缶  kcal : 384.30 水分 : 195.40 蛋白質 : 17.70 脂質 : 5.67 炭水化物 : 68.08 食塩相当 : 1.76	全粥 鶏の山賊焼 ブロッコリーソテー 大根のサラダ 味噌汁(水菜) kcal : 366.99 水分 : 205.12 蛋白質 : 18.73 脂質 : 9.32 炭水化物 : 52.94 食塩相当 : 2.77	アイス kcal : 160.20 水分 : 57.51 蛋白質 : 3.51 脂質 : 7.20 炭水化物 : 20.88 食塩相当 : 0.27
7月18日(木)	全粥 大豆の煮物 キャベツのお浸し のりの佃煮 味噌汁(庄内麩) 牛乳  kcal : 1384.34 水分 : 762.20 蛋白質 : 54.01 脂質 : 39.45 炭水化物 : 209.48 食塩相当 : 8.03	全粥 鶏肉のガーリックソテー 里芋の炒り煮 菜の花のサラダ フルーツ・みかん缶 kcal : 464.38 水分 : 247.98 蛋白質 : 19.93 脂質 : 12.17 炭水化物 : 68.99 食塩相当 : 2.40	全粥 干草焼卵 大根の煮物 ホトシゴ すまし汁(玉葱・葉大根) kcal : 393.04 水分 : 225.30 蛋白質 : 14.95 脂質 : 10.17 炭水化物 : 62.15 食塩相当 : 2.63	プッキー  kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.60 食塩相当 : 0.05
7月19日(金)	全粥 海老の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1437.26 水分 : 671.40 蛋白質 : 56.36 脂質 : 41.61 炭水化物 : 216.72 食塩相当 : 8.73	全粥 ミチガツ 漬物 味噌汁(人参・大根・葉大根) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 538.02 水分 : 165.70 蛋白質 : 15.59 脂質 : 17.66 炭水化物 : 78.94 食塩相当 : 3.10	全粥 サワラのトマト煮 さつま芋の甘煮 納豆のしょうゆ風味 コソメスープ(冬瓜) kcal : 399.04 水分 : 190.45 蛋白質 : 18.48 脂質 : 6.78 炭水化物 : 69.02 食塩相当 : 2.47	エクレア kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
7月20日(土)	ハン粥 ジャム オムレツ コソメスープ 牛乳  kcal : 1354.56 水分 : 787.14 蛋白質 : 57.15 脂質 : 35.74 炭水化物 : 211.61 食塩相当 : 8.35	ハヤシライス キャベツのサラダ ほうれん草とツナの炒め物 フルーツ・バナナ  kcal : 452.13 水分 : 228.14 蛋白質 : 15.37 脂質 : 12.66 炭水化物 : 71.31 食塩相当 : 2.72	全粥 タラの梅肉焼 白菜の炒り煮 金時煮豆 味噌汁(玉麩) kcal : 352.29 水分 : 147.27 蛋白質 : 18.72 脂質 : 3.06 炭水化物 : 65.60 食塩相当 : 3.18	わらび餅  kcal : 47.22 水分 : 1.74 蛋白質 : 1.15 脂質 : 0.77 炭水化物 : 9.57 食塩相当 : 0.04

旬の食材



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。



令和 6年 7月21日 ~ 令和 6年 7月27日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月21日(日)	全粥 豆腐の煮物 和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 kcal : 1331.78 水分 : 743.53 蛋白質 : 57.03 脂質 : 40.45 炭水化物 : 192.99 食塩相当 : 6.61	全粥 赤魚のムニエル なすの煮物 白菜のサラダ フルーツ・カン缶 kcal : 362.32 水分 : 207.65 蛋白質 : 16.00 脂質 : 8.54 炭水化物 : 56.83 食塩相当 : 1.09	全粥 鶏肉の韓国風照焼 ブロッコリーの炒め キャベツのサラダ 味噌汁(カブ) kcal : 418.50 水分 : 195.21 蛋白質 : 20.42 脂質 : 14.16 炭水化物 : 53.74 食塩相当 : 2.76	クリームパン kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
7月22日(月)	全粥 車麩の煮物 ほうれん草のサラダ のりの佃煮 味噌汁(玉葱・油揚げ) 牛乳 kcal : 1342.77 水分 : 705.63 蛋白質 : 54.73 脂質 : 37.55 炭水化物 : 202.64 食塩相当 : 8.60	全粥 回鍋肉 白菜の炒め煮 かぼちゃのサラダ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 483.40 水分 : 232.10 蛋白質 : 20.19 脂質 : 13.93 炭水化物 : 69.25 食塩相当 : 2.63	全粥 カニ玉 かぶの煮物 菜の花のくるみ和え すまし汁(蒲鉾) kcal : 393.61 水分 : 202.16 蛋白質 : 17.18 脂質 : 12.46 炭水化物 : 54.97 食塩相当 : 2.97	ピーチゼリー kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 6.00 脂質 : 0.01 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.02
7月23日(火)	パン粥 ジャム 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 水菜スープ ジュワ kcal : 1340.82 水分 : 670.29 蛋白質 : 52.39 脂質 : 34.42 炭水化物 : 209.50 食塩相当 : 7.85	全粥 昔ながらのコロッケ ゆり草のソテー 夏野菜ビュッフェ フルーツあんみつ 昭和食堂へようこそ 昔ながらのコロッケ kcal : 425.54 水分 : 134.74 蛋白質 : 8.89 脂質 : 8.66 炭水化物 : 80.00 食塩相当 : 1.94	全粥 鮭の幽庵焼 じゃが芋の含め煮 大根のサラダ 味噌汁(白菜) kcal : 393.55 水分 : 194.39 蛋白質 : 20.23 脂質 : 8.98 炭水化物 : 57.36 食塩相当 : 3.28	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24日(水)	全粥 豆腐の煮物 なすの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 kcal : 1387.99 水分 : 716.55 蛋白質 : 56.82 脂質 : 31.81 炭水化物 : 226.95 食塩相当 : 6.88	全粥 鶏肉のさらさ蒸し サツマ芋のマーマレード煮 キャベツのサラダ フルーツ・バナナ kcal : 487.46 水分 : 215.39 蛋白質 : 18.01 脂質 : 7.38 炭水化物 : 88.14 食塩相当 : 1.59	全粥 カレーのケルカリス焼 かぼちゃの炒め ほうれん草のサラダ オニオンスープ kcal : 349.68 水分 : 178.80 蛋白質 : 18.72 脂質 : 10.04 炭水化物 : 48.40 食塩相当 : 2.32	まんじゅう kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
7月25日(木)	全粥 ハンパンの煮物 かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1391.73 水分 : 676.27 蛋白質 : 52.28 脂質 : 33.82 炭水化物 : 226.41 食塩相当 : 8.98	冷しきつねうどん 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 465.45 水分 : 192.41 蛋白質 : 16.06 脂質 : 7.34 炭水化物 : 85.72 食塩相当 : 3.53	全粥 鶏肉の伽風味 マカロニソテー 白菜のお浸し すまし汁(玉麩) kcal : 431.29 水分 : 177.07 蛋白質 : 19.55 脂質 : 13.40 炭水化物 : 58.77 食塩相当 : 2.49	バナナスペシャル kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.20 脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.16
7月26日(金)	パン粥 ジャム ポークビーンズ コンホウタージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1341.87 水分 : 809.75 蛋白質 : 57.40 脂質 : 31.89 炭水化物 : 212.67 食塩相当 : 7.07	全粥 鶏肉の生姜焼 白菜の煮物 大根のサラダ フルーツ・ミカン缶 kcal : 398.08 水分 : 253.04 蛋白質 : 16.45 脂質 : 10.19 炭水化物 : 60.33 食塩相当 : 1.58	全粥 タラのゴマダレ漬 南瓜の甘煮 胡瓜のサラダ 味噌汁(カブ) kcal : 390.77 水分 : 197.77 蛋白質 : 19.40 脂質 : 6.51 炭水化物 : 67.26 食塩相当 : 2.85	いちごパンド kcal : 90.30 水分 : 40.90 蛋白質 : 2.21 脂質 : 3.16 炭水化物 : 13.27 食塩相当 : 0.08
7月27日(土)	全粥 カニの煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 kcal : 1354.36 水分 : 782.98 蛋白質 : 52.50 脂質 : 44.42 炭水化物 : 189.70 食塩相当 : 7.93	全粥 サバの焼き浸し キャベツの煮物 ほうれん草のサラダ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 487.94 水分 : 200.31 蛋白質 : 16.31 脂質 : 17.07 炭水化物 : 60.92 食塩相当 : 1.77	全粥 豆腐の中華うま煮 冬瓜の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(蒲鉾) kcal : 380.06 水分 : 284.36 蛋白質 : 18.32 脂質 : 8.93 炭水化物 : 58.34 食塩相当 : 3.44	シフォンケーキ 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

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。

