

# メニュー (7日間)

和 6年 7月28日 ~ 令和 6年 8月 3日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月28日(日)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 和え物 ふりかけ 味噌汁(納豆) 牛乳 	全粥 鶏肉の塩麹焼 カリフラワーの炒め マカロニサラダ フルーツ・黄桃缶	全粥 カレイのムニエル・バター醤油 キャベツとベーコンのソテー 大根のサラダ 味噌汁(花麩) 	あん巻き
kcal : 1337.42 分 : 688.45 白質 : 54.86 質 : 37.92 水化物 : 199.79 塩相当 : 7.29	kcal : 459.29 水分 : 291.77 蛋白質 : 15.87 脂質 : 16.57 炭水化物 : 64.95 食塩相当 : 2.87	kcal : 405.81 水分 : 216.78 蛋白質 : 18.01 脂質 : 10.52 炭水化物 : 60.35 食塩相当 : 1.60	kcal : 351.57 水分 : 179.90 蛋白質 : 18.81 脂質 : 7.93 炭水化物 : 53.03 食塩相当 : 2.75	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
7月29日(月)	全粥 大豆の煮物 胡瓜のサラダ のりの佃煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ジョウ 	赤飯(行事食) 天ぷら(盛合せ) 吹き寄せ煮 春菊の辛子和え オレンジゼリー 	全粥 豆腐ハンバーグ 菜の花の炒め物 キャベツのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	ケーキ
kcal : 1334.99 分 : 670.63 白質 : 56.89 質 : 27.72 水化物 : 220.59 塩相当 : 7.82	kcal : 390.38 水分 : 253.93 蛋白質 : 19.17 脂質 : 4.92 炭水化物 : 69.93 食塩相当 : 2.94	kcal : 444.19 水分 : 192.33 蛋白質 : 14.93 脂質 : 6.61 炭水化物 : 83.18 食塩相当 : 2.30	kcal : 394.02 水分 : 198.82 蛋白質 : 21.60 脂質 : 10.32 炭水化物 : 55.23 食塩相当 : 2.47	kcal : 106.40 水分 : 25.55 蛋白質 : 1.19 脂質 : 5.87 炭水化物 : 12.25 食塩相当 : 0.11
7月30日(火)	パン粥 ジャム お味噌汁 フロッキーのサラダ 水菜スープ 牛乳 	全粥 鶏肉のオーロロス焼 なすの煮物 カリフラワーのゴマ和え フルーツ・マンゴ缶 	全粥 五目卵焼 里芋の含め煮 大根のサラダ 味噌汁(白菜) 	まんじゅう
kcal : 1332.83 分 : 879.29 白質 : 56.04 質 : 41.19 水化物 : 193.43 塩相当 : 7.53	kcal : 456.51 水分 : 423.01 蛋白質 : 20.78 脂質 : 17.98 炭水化物 : 58.17 食塩相当 : 2.64	kcal : 448.37 水分 : 224.02 蛋白質 : 17.39 脂質 : 14.85 炭水化物 : 62.65 食塩相当 : 1.40	kcal : 393.25 水分 : 227.67 蛋白質 : 17.24 脂質 : 8.28 炭水化物 : 64.51 食塩相当 : 3.49	kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00
7月31日(水)	全粥 カニの煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 チキンハンバーグ・キューター さつま芋のガラッパ カブと胡瓜の和え物 フルーツ・白桃缶	全粥 サワラのチーズ焼 白菜の煮物 フロッキーのサラダ 味噌汁(小町麩) 	ぶどうゼリー
kcal : 1337.87 分 : 674.51 白質 : 56.99 質 : 36.44 水化物 : 202.11 塩相当 : 7.18	kcal : 437.40 水分 : 292.37 蛋白質 : 16.87 脂質 : 14.87 炭水化物 : 62.85 食塩相当 : 2.72	kcal : 446.21 水分 : 209.56 蛋白質 : 16.53 脂質 : 8.69 炭水化物 : 76.26 食塩相当 : 1.46	kcal : 408.98 水分 : 172.52 蛋白質 : 23.59 脂質 : 12.86 炭水化物 : 51.24 食塩相当 : 2.97	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
8月1日(木)	全粥 卵焼き 納豆 味噌汁(大根) ヨーグルト 	全粥 赤魚の煮付け 茄子の甘辛炒め ほうれん草のサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 茹で鶏の芝麻醬ソース 南瓜の甘煮 大根と胡瓜の和え物 すまし汁(ハンパン)	フックケーキ
kcal : 1334.84 分 : 568.80 白質 : 54.94 質 : 32.99 水化物 : 209.24 塩相当 : 6.76	kcal : 439.73 水分 : 179.53 蛋白質 : 17.39 脂質 : 10.61 炭水化物 : 70.25 食塩相当 : 2.35	kcal : 368.38 水分 : 195.15 蛋白質 : 17.39 脂質 : 5.73 炭水化物 : 63.50 食塩相当 : 1.91	kcal : 417.23 水分 : 194.12 蛋白質 : 18.86 脂質 : 10.22 炭水化物 : 63.89 食塩相当 : 2.45	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
8月2日(金)	全粥 野菜炒め 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	冷したぬきそば 鶏肉と里芋の煮物 白菜の和え物 フルーツ・マンゴ缶	全粥 タラのムニエル カリフラワーのトマト煮 マカロニサラダ コソコソ (玉葱)	ロールケーキ
kcal : 1391.27 分 : 707.04 白質 : 55.20 質 : 36.38 水化物 : 216.98 塩相当 : 8.33	kcal : 396.71 水分 : 226.53 蛋白質 : 12.41 脂質 : 9.73 炭水化物 : 67.47 食塩相当 : 2.39	kcal : 515.43 水分 : 298.72 蛋白質 : 24.48 脂質 : 11.83 炭水化物 : 78.30 食塩相当 : 3.27	kcal : 376.31 水分 : 181.79 蛋白質 : 16.98 脂質 : 10.50 炭水化物 : 56.95 食塩相当 : 2.59	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
8月3日(土)	パン粥 ジャム ホトトギス コーンポタージュ ジョウ 	全粥 タラのゴマレ漬 大根の炒り煮 菜の花のくるみ和え フルーツ・黄桃缶 	全粥 豆腐の旨煮 なすの煮物 かぶの青しそ和え 味噌汁(冬瓜)	水羊羹
kcal : 1357.46 分 : 906.27 白質 : 56.28 質 : 28.23 水化物 : 227.44 塩相当 : 7.42	kcal : 493.92 水分 : 355.83 蛋白質 : 21.88 脂質 : 13.61 炭水化物 : 73.84 食塩相当 : 2.53	kcal : 368.16 水分 : 213.01 蛋白質 : 17.71 脂質 : 5.01 炭水化物 : 65.98 食塩相当 : 1.51	kcal : 378.58 水分 : 286.79 蛋白質 : 15.17 脂質 : 9.61 炭水化物 : 59.94 食塩相当 : 3.31	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

冬瓜

冬瓜はカリウムを多く含み、これにはナトリウムを体外へ排泄する役割があるため、高血圧に効果があるとされています。肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。

旬の食材  
【MEMO】



令和 6年 8月 4日 ~ 令和 6年 8月10日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月 4日 (日) kcal : 1338.95 水分 : 610.84 蛋白質 : 56.17 脂質 : 28.62 炭水化物 : 219.55 食塩相当 : 7.04	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 ブロッコリーのお浸し のりの佃煮 味噌汁 (水菜) ヨーグルト 	全粥 豚肉のくわ焼 さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のサラダ フルーツ・マンゴージュ	全粥 サワラの甘酢あんかけ カリフラワーの炒め物 菜の花の胡麻和え すまし汁 (トロコソフ) 	ピーナッツパン
	kcal : 366.18 水分 : 216.11 蛋白質 : 14.60 脂質 : 3.99 炭水化物 : 69.64 食塩相当 : 2.82	kcal : 472.05 水分 : 219.98 蛋白質 : 17.61 脂質 : 8.13 炭水化物 : 82.60 食塩相当 : 1.57	kcal : 389.61 水分 : 174.75 蛋白質 : 20.86 脂質 : 11.85 炭水化物 : 52.99 食塩相当 : 2.65	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
8月 5日 (月) kcal : 1438.23 水分 : 531.67 蛋白質 : 54.83 脂質 : 40.79 炭水化物 : 214.52 食塩相当 : 8.01	全粥 魚河岸揚げの煮付け キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁 (花麴) ヨーグルト	ひつまぶし ところてんサラダ 海老の炊き合せ (行事食) 抹茶ゼリー黒みつかけ 土用の丑の日 	全粥 鶏の山賊焼 大根の煮物 キュウリの酢の物 すまし汁 (庄内麴) 	パームクーヘン
	kcal : 432.32 水分 : 184.43 蛋白質 : 12.67 脂質 : 11.36 炭水化物 : 70.14 食塩相当 : 2.74	kcal : 482.46 水分 : 151.61 蛋白質 : 21.75 脂質 : 12.98 炭水化物 : 70.70 食塩相当 : 2.47	kcal : 385.21 水分 : 195.63 蛋白質 : 18.46 脂質 : 9.92 炭水化物 : 55.73 食塩相当 : 2.58	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
8月 6日 (火) kcal : 1340.46 水分 : 720.56 蛋白質 : 55.12 脂質 : 45.77 炭水化物 : 181.27 食塩相当 : 7.07	パン粥 ジャム オムレツ サラダ 水菜スープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のマヨネーズ焼 納豆の炒め物 白菜のナムル フルーツ・ミカン缶 	全粥 サケの塩焼 お魚豆腐の煮物 ホトサダサラダ 味噌汁 (カブ)	シフォンケーキ
	kcal : 397.47 水分 : 301.31 蛋白質 : 14.78 脂質 : 11.89 炭水化物 : 60.15 食塩相当 : 2.44	kcal : 444.84 水分 : 216.57 蛋白質 : 18.38 脂質 : 17.73 炭水化物 : 55.00 食塩相当 : 1.54	kcal : 421.79 水分 : 193.50 蛋白質 : 20.37 脂質 : 11.89 炭水化物 : 58.30 食塩相当 : 3.04	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
8月 7日 (水) kcal : 1356.26 水分 : 721.89 蛋白質 : 56.81 脂質 : 41.66 炭水化物 : 198.63 食塩相当 : 7.77	全粥 豆腐の煮物 キャベツのサラダ のりの佃煮 味噌汁 (玉麴) 牛乳 	御飯 サバのミンチ焼 白菜の炒め煮 とろろ フルーツ・マンゴージュ	全粥 鶏肉のしぐれ煮 カリフラワーの炒め 納豆の和え物 中華スープ (蒲鉾) 	青りんごゼリー 
	kcal : 445.51 水分 : 321.93 蛋白質 : 17.61 脂質 : 15.61 炭水化物 : 63.62 食塩相当 : 2.74	kcal : 441.94 水分 : 201.74 蛋白質 : 19.45 脂質 : 11.96 炭水化物 : 68.48 食塩相当 : 1.77	kcal : 421.29 水分 : 198.18 蛋白質 : 19.75 脂質 : 14.09 炭水化物 : 54.66 食塩相当 : 3.22	kcal : 47.52 水分 : 0.04 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.87 食塩相当 : 0.04
8月 8日 (木) kcal : 1356.34 水分 : 767.65 蛋白質 : 57.32 脂質 : 36.67 炭水化物 : 206.70 食塩相当 : 7.65	全粥 お魚豆腐の煮物 菜の花のくるみ和え ふりかけ 味噌汁 (カブ) 牛乳	全粥 鶏のバーベキューソーテ 里芋の煮物 キュウリの酢の物 フルーツ・黄桃缶 	全粥 カニ玉 白菜とツラの炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 (キャベツ)	ワッフル 
	kcal : 427.03 水分 : 316.72 蛋白質 : 18.78 脂質 : 11.55 炭水化物 : 66.74 食塩相当 : 2.91	kcal : 413.79 水分 : 213.74 蛋白質 : 17.88 脂質 : 7.26 炭水化物 : 69.35 食塩相当 : 1.63	kcal : 394.08 水分 : 218.40 蛋白質 : 17.76 脂質 : 12.89 炭水化物 : 53.67 食塩相当 : 2.97	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
8月 9日 (金) kcal : 1338.08 水分 : 773.90 蛋白質 : 56.13 脂質 : 29.10 炭水化物 : 221.55 食塩相当 : 8.08	パン粥 ホトサダ ジャム コーンポタージュ ヨーグルト 	ピーフラー 納豆の炒め物 キャベツのサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 カレイの梅照焼 ブロッコリーの炒め物 大根と胡瓜の和え物 味噌汁 (玉葱・ニラ)	わらび餅 
	kcal : 538.53 水分 : 327.89 蛋白質 : 21.61 脂質 : 15.65 炭水化物 : 80.19 食塩相当 : 2.30	kcal : 438.97 水分 : 245.84 蛋白質 : 14.49 脂質 : 9.12 炭水化物 : 77.98 食塩相当 : 2.07	kcal : 309.45 水分 : 198.42 蛋白質 : 18.88 脂質 : 3.56 炭水化物 : 52.81 食塩相当 : 3.67	kcal : 51.13 水分 : 1.75 蛋白質 : 1.15 脂質 : 0.77 炭水化物 : 10.57 食塩相当 : 0.04
8月 10日 (土) kcal : 1360.91 水分 : 905.42 蛋白質 : 52.30 脂質 : 35.05 炭水化物 : 214.12 食塩相当 : 8.67	全粥 魚河岸揚げの煮付け カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 (冬瓜) 牛乳	冷し中華 なすのおろし煮 かぶのサラダ フルーツ・白桃缶 	全粥 豆腐のカニ味噌かけ 白菜の炒め煮 ピーナツ和え (菜の花) すまし汁 (蒲鉾)	かっぱえびせん 
	kcal : 462.15 水分 : 304.13 蛋白質 : 16.48 脂質 : 16.62 炭水化物 : 65.20 食塩相当 : 2.68	kcal : 431.39 水分 : 361.34 蛋白質 : 17.64 脂質 : 4.49 炭水化物 : 79.10 食塩相当 : 2.72	kcal : 427.37 水分 : 239.95 蛋白質 : 17.88 脂質 : 12.14 炭水化物 : 64.42 食塩相当 : 3.07	kcal : 40.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.50 脂質 : 1.80 炭水化物 : 5.40 食塩相当 : 0.20

冬瓜

旬の食材  
【MEMO】

冬瓜はカリウムを多く含み、これにはナトリウムを体外へ排泄する役割があるため、高血圧に効果があるとされています。肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。

