

メニュー（7日間）

令和 6年 8月11日 ~ 令和 6年 8月17日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月11日(日)	全粥 大豆の煮物 ブロッコリーのおかか和え のりの佃煮 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 鶏肉の香味焼 冬瓜のくず煮 大根と胡瓜の和え物 ルーツ・ミカン缶 	全粥 鯖の塩焼 南瓜の含め煮 ほうれん草の炒め 味噌汁(白菜) 	ブッペーキ 
cal : 1349.06 k分 : 695.25 蛋白質 : 57.64 旨質 : 42.60 炭水化物 : 193.42 食塩相当 : 7.65	kcal : 438.49 水分 : 298.77 蛋白質 : 20.92 脂質 : 11.20 炭水化物 : 68.05 食塩相当 : 3.16	kcal : 428.50 水分 : 233.58 蛋白質 : 16.25 脂質 : 13.93 炭水化物 : 58.65 食塩相当 : 1.74	kcal : 420.75 水分 : 162.90 蛋白質 : 19.74 脂質 : 13.87 炭水化物 : 60.22 食塩相当 : 2.72	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
8月12日(月)	パン粥 ジャム ウィナーの野菜炒め かぶのサラダ コソスープ 牛乳 	全粥 サワラの魚蒸・梅ソースか 大根の煮物 菜の花の和え物 ルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉の葱味噌焼 きんぴらごぼう 玉葱の和え物 すまし汁(庄内麩) 	パナソニック 
cal : 1362.95 k分 : 843.40 蛋白質 : 57.41 旨質 : 45.50 炭水化物 : 189.33 食塩相当 : 6.74	kcal : 476.42 水分 : 451.44 蛋白質 : 19.26 脂質 : 21.15 炭水化物 : 57.82 食塩相当 : 2.51	kcal : 364.05 水分 : 213.27 蛋白質 : 18.19 脂質 : 6.49 炭水化物 : 60.34 食塩相当 : 1.67	kcal : 419.25 水分 : 178.69 蛋白質 : 17.76 脂質 : 14.29 炭水化物 : 55.58 食塩相当 : 2.40	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
8月13日(火)	全粥 豆腐の煮物 大根の炒め ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 	海老とアヒルカツ サツマ芋サラダ 野菜のトマト煮 カビサゼリー 昭和食堂へ ようこそ ～ピラフ＆ハムカツ～ 	全粥 赤魚の焼き浸し 菜の花の炒め物 キャベツの和え物 味噌汁(麩) 	エクレア 
cal : 1434.57 k分 : 713.95 蛋白質 : 54.29 旨質 : 42.24 炭水化物 : 219.43 食塩相当 : 9.09	kcal : 432.93 水分 : 331.79 蛋白質 : 19.65 脂質 : 14.06 炭水化物 : 62.20 食塩相当 : 2.60	kcal : 586.04 水分 : 195.71 蛋白質 : 12.46 脂質 : 16.52 炭水化物 : 99.11 食塩相当 : 3.46	kcal : 324.40 水分 : 171.90 蛋白質 : 19.93 脂質 : 5.30 炭水化物 : 51.61 食塩相当 : 2.94	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
8月14日(水)	全粥 お魚豆腐の煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	スパゲティミートソース カワラワの炒め ほうれん草のサラダ ルーツ・白桃缶 	全粥 炒り豆腐 冬瓜薄くず煮 大根ナムル 中華スープ(白菜) 	コーヒーゼリー 
cal : 1389.54 k分 : 739.22 蛋白質 : 53.28 旨質 : 28.50 炭水化物 : 236.48 食塩相当 : 8.77	kcal : 385.63 水分 : 217.91 蛋白質 : 15.36 脂質 : 5.22 炭水化物 : 70.88 食塩相当 : 2.93	kcal : 545.84 水分 : 257.42 蛋白質 : 22.92 脂質 : 9.59 炭水化物 : 94.25 食塩相当 : 3.15	kcal : 399.14 水分 : 260.92 蛋白質 : 14.75 脂質 : 12.99 炭水化物 : 58.45 食塩相当 : 2.66	kcal : 58.93 水分 : 2.97 蛋白質 : 0.25 脂質 : 0.70 炭水化物 : 12.90 食塩相当 : 0.03
8月15日(木)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ煮 ユンボータージュ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉の生姜焼 白菜の炒め煮 カブのゆかり和え ルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉のキノコあんかけ 大根の煮物 菜の花のサラダ すまし汁(庄内麩) 	まんじゅう 
cal : 1400.64 k分 : 743.13 蛋白質 : 55.17 旨質 : 33.77 炭水化物 : 220.40 食塩相当 : 6.18	kcal : 499.33 水分 : 306.54 蛋白質 : 18.93 脂質 : 13.75 炭水化物 : 77.12 食塩相当 : 2.29	kcal : 399.74 水分 : 264.02 蛋白質 : 16.30 脂質 : 8.21 炭水化物 : 64.47 食塩相当 : 1.38	kcal : 385.41 水分 : 172.57 蛋白質 : 18.18 脂質 : 11.46 炭水化物 : 52.41 食塩相当 : 2.33	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
8月16日(金)	全粥 カニの煮物 キャベツのサラダ のりの佃煮 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 赤魚の酒蒸 いろどり団子と冬瓜の煮物 キュウリの酢の物 ルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のレモン焼 なすの煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(キャベツ) 	アイス 
cal : 1345.18 k分 : 835.62 蛋白質 : 55.35 旨質 : 36.39 炭水化物 : 204.92 食塩相当 : 8.21	kcal : 417.32 水分 : 300.66 蛋白質 : 15.28 脂質 : 12.08 炭水化物 : 65.40 食塩相当 : 2.96	kcal : 354.95 水分 : 231.58 蛋白質 : 17.70 脂質 : 5.19 炭水化物 : 59.58 食塩相当 : 2.10	kcal : 412.71 水分 : 245.87 蛋白質 : 18.86 脂質 : 11.92 炭水化物 : 59.06 食塩相当 : 2.88	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
8月17日(土)	全粥 魚河岸揚げの煮付け 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 牛乳 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 納豆の煮浸し かぶのサラダ ルーツ・バナナ 	全粥 タラの明太子マネー焼 マカロニ汁 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	うぐいす豆蒸しパン 
cal : 1352.33 k分 : 697.29 蛋白質 : 56.65 旨質 : 39.70 炭水化物 : 201.16 食塩相当 : 7.79	kcal : 474.78 水分 : 294.36 蛋白質 : 17.19 脂質 : 18.19 炭水化物 : 64.00 食塩相当 : 2.83	kcal : 385.62 水分 : 231.96 蛋白質 : 17.36 脂質 : 8.13 炭水化物 : 61.99 食塩相当 : 2.03	kcal : 381.98 水分 : 148.79 蛋白質 : 19.21 脂質 : 11.88 炭水化物 : 53.83 食塩相当 : 2.53	kcal : 109.95 水分 : 22.18 蛋白質 : 2.89 脂質 : 1.50 炭水化物 : 21.34 食塩相当 : 0.40

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。



メニュー（7日間）

令和 6年 8月18日 ~ 令和 6年 8月24日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月18日(日) cal : 1400.69 k分 : 768.47 蛋白質 : 55.09 脂質 : 38.17 炭水化物 : 214.25 食塩相当 : 6.15	パン粥 ジャム オムレツ ツナサラダ コンソメスープ ヨーグルト 	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 菜の花の梅肉和え フルーツ・黄桃缶 	全粥 タンドリー風味チキン 里芋の煮物 和え物 味噌汁(菜の花) 	カステラ 
8月19日(月) cal : 1334.39 k分 : 708.38 蛋白質 : 57.06 脂質 : 36.13 炭水化物 : 203.24 食塩相当 : 7.69	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 ブロッコリーの和え物 のりの佃煮 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 鶏肉の塩麹焼 キャベツの炒め物 サツマ芋サラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 カレイのパター醤油焼 茄子の甘辛炒め 納豆 味噌汁(南瓜) 	抹茶ゼリー 
8月20日(火) cal : 1336.49 k分 : 655.71 蛋白質 : 57.65 脂質 : 34.09 炭水化物 : 206.40 食塩相当 : 7.24	全粥 豆腐のあんかけ 杓苳の胡麻和え ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	全粥 タラのムニエル ブロッコリーの炒め物 白菜のサラダ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 茹で豚の胡麻だれ 切干大根の煮物 菜の花の和え物 味噌汁(玉麩) 	あん巻き 
8月21日(水) cal : 1339.79 水分 : 774.39 蛋白質 : 57.54 脂質 : 31.72 炭水化物 : 209.73 食塩相当 : 6.95	パン粥 ジャム ホトトギス コーンポタージュ ヨーグルト 	全粥 鶏肉のくわ焼 茄子の炒め煮 大根サラダ フルーツ・バナナ 	全粥 カレイのおろしあんかけ 白菜の煮物 キュウリの酢の物 味噌汁(キャベツ) 	仔ゴスペシャル 
8月22日(木) cal : 1348.46 水分 : 733.69 蛋白質 : 54.44 脂質 : 28.48 炭水化物 : 220.68 食塩相当 : 8.75	全粥 野菜炒め 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト 	五目冷しそうめん シュマイ キャベツの和え物 フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉の照焼 南瓜の甘煮 菜の花のサラダ すまし汁(トロロ昆布) 	いちごパウンド 
8月23日(金) cal : 1331.15 水分 : 758.85 蛋白質 : 56.58 脂質 : 34.85 炭水化物 : 207.88 食塩相当 : 7.32	全粥 大豆の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	全粥 サワラの生姜焼 ブロッコリーステーキ 胡瓜の梅和え フルーツ・黄桃缶 	全粥 五目卵焼 じゃが芋の含め煮 キャベツのサラダ コンソメスープ(冬瓜) 	ワッフル 
8月24日(土) kcal : 1336.88 水分 : 630.55 蛋白質 : 54.65 脂質 : 29.73 炭水化物 : 217.49 食塩相当 : 7.40	全粥 ハンパンの煮物 白菜のナムル のりの佃煮 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 鶏肉の香味焼 里芋の炒り煮 菜の花のサラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 赤魚のハーブゲル マカロニステーキ サツマ芋サラダ 中華スープ(蒲鉾) 	まんじゅう 

旬の食材
【MEMO】

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。

