

メニュー (7日間)





和 6年 7月28日 ~ 令和 6年 8月 3日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月28日(日)	御飯 カニの煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) ヨーグルト 	御飯 鶏肉の塩麹焼 ビーフ炒め オニオンサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 カレイのムニエル・バター醤油 キャベツとペーコンのソテー モヤシの和え物 味噌汁(花麩) 	あん巻き
総カロリー : 1468.69 総水分 : 527.75 総蛋白質 : 57.12 総脂質 : 28.23 総炭水化物 : 249.74 総塩相当量 : 8.10	kcal : 457.85 水分 : 174.99 蛋白質 : 15.06 脂質 : 9.29 炭水化物 : 79.60 食塩相当量 : 2.86	kcal : 448.06 水分 : 174.91 蛋白質 : 16.99 脂質 : 5.97 炭水化物 : 82.24 食塩相当量 : 1.90	kcal : 442.03 水分 : 177.85 蛋白質 : 22.91 脂質 : 10.07 炭水化物 : 66.44 食塩相当量 : 3.27	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当量 : 0.07
7月29日(月)	御飯 大豆の煮物 胡瓜のサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ジョウロ	赤飯(行事食) 天ぷら(三種) 吹き寄せ煮 春菊の辛子和え オレンジゼリー 	御飯 豆腐ハンバーグ 菜の花の炒め物 ごぼうサラダ すまし汁(蒲鉾) 	ケーキ
総カロリー : 1547.83 総水分 : 657.92 総蛋白質 : 57.90 総脂質 : 33.48 総炭水化物 : 261.60 総塩相当量 : 8.97	kcal : 465.26 水分 : 251.80 蛋白質 : 21.97 脂質 : 8.37 炭水化物 : 79.65 食塩相当量 : 2.68	kcal : 529.04 水分 : 196.47 蛋白質 : 16.81 脂質 : 10.76 炭水化物 : 92.42 食塩相当量 : 2.99	kcal : 447.13 水分 : 184.10 蛋白質 : 17.93 脂質 : 8.48 炭水化物 : 77.28 食塩相当量 : 3.19	kcal : 106.40 水分 : 25.55 蛋白質 : 1.19 脂質 : 5.87 炭水化物 : 12.25 食塩相当量 : 0.11
7月30日(火)	食パン ジャム 仏印 豆サラダ 水菜スープ 牛乳 	御飯 鶏肉のオーロロス焼 なすの煮物 水菜のゴマ和え フルーツ・バナナアップル 	御飯 五目卵焼 ひじきの煮物 大根のサラダ 味噌汁(白菜)	まんじゅう
総カロリー : 1535.07 総水分 : 733.53 総蛋白質 : 62.52 総脂質 : 48.03 総炭水化物 : 225.70 総塩相当量 : 8.18	kcal : 497.65 水分 : 319.34 蛋白質 : 22.05 脂質 : 14.80 炭水化物 : 75.84 食塩相当量 : 3.18	kcal : 530.13 水分 : 212.60 蛋白質 : 17.41 脂質 : 20.26 炭水化物 : 71.50 食塩相当量 : 1.63	kcal : 472.59 水分 : 197.00 蛋白質 : 22.43 脂質 : 12.89 炭水化物 : 70.26 食塩相当量 : 3.37	kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当量 : 0.00
7月31日(水)	御飯 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 	御飯 ホーケー・ペーキーソース さつまい芋のグラッセ モヤシとキュウリの和え物 フルーツ・白桃缶	御飯 サワラのチーズ焼 白菜と油揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(小町麩) 	ぶどうゼリー
総カロリー : 1527.37 総水分 : 667.97 総蛋白質 : 61.37 総脂質 : 39.76 総炭水化物 : 240.27 総塩相当量 : 6.81	kcal : 498.90 水分 : 295.05 蛋白質 : 17.97 脂質 : 15.03 炭水化物 : 76.82 食塩相当量 : 2.72	kcal : 487.77 水分 : 197.76 蛋白質 : 18.97 脂質 : 8.46 炭水化物 : 88.44 食塩相当量 : 1.28	kcal : 493.36 水分 : 175.10 蛋白質 : 24.43 脂質 : 16.25 炭水化物 : 65.25 食塩相当量 : 2.78	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当量 : 0.03
8月1日(木)	御飯 卵焼き 納豆 味噌汁(大根) 乳酸菌飲料	御飯 赤魚の煮付け ビーフの甘辛炒め ほうれん草のサラダ フルーツ・バナナ 	御飯 茹で豚の芝麻醬ソース 南瓜の甘煮 春雨の和え物 すまし汁(パンナ)	ブッセケーキ
総カロリー : 1499.97 総水分 : 530.40 総蛋白質 : 58.92 総脂質 : 30.93 総炭水化物 : 251.64 総塩相当量 : 7.39	kcal : 460.89 水分 : 160.85 蛋白質 : 15.76 脂質 : 8.84 炭水化物 : 80.90 食塩相当量 : 2.25	kcal : 437.18 水分 : 193.72 蛋白質 : 19.89 脂質 : 5.57 炭水化物 : 78.45 食塩相当量 : 2.03	kcal : 492.60 水分 : 175.83 蛋白質 : 21.97 脂質 : 10.09 炭水化物 : 80.69 食塩相当量 : 3.08	kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.60 食塩相当量 : 0.05
8月2日(金)	御飯 野菜炒め 春菊のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	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・ミカン缶 	御飯 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 コンソメスープ(玉葱) 	ロールケーキ
総カロリー : 1551.26 総水分 : 816.91 総蛋白質 : 62.16 総脂質 : 45.50 総炭水化物 : 233.64 総塩相当量 : 8.34	kcal : 521.13 水分 : 328.11 蛋白質 : 16.57 脂質 : 20.18 炭水化物 : 74.53 食塩相当量 : 2.54	kcal : 489.44 水分 : 304.33 蛋白質 : 26.18 脂質 : 10.34 炭水化物 : 73.93 食塩相当量 : 3.13	kcal : 437.87 水分 : 184.47 蛋白質 : 18.08 脂質 : 10.66 炭水化物 : 70.92 食塩相当量 : 2.59	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当量 : 0.08
8月3日(土)	ロールパン ジャム ホトフ コーンポタージュ 牛乳	御飯 タラのゴマダレ漬 大根の炒り煮 菜の花のくるみ和え フルーツ・黄桃缶 	御飯 豆腐の旨煮 きんぴらごぼう かぶの青しそ和え 味噌汁(冬瓜) 	水羊羹
総カロリー : 1585.74 総水分 : 846.37 総蛋白質 : 62.80 総脂質 : 37.20 総炭水化物 : 256.26 総塩相当量 : 7.74	kcal : 548.47 水分 : 305.67 蛋白質 : 21.24 脂質 : 20.02 炭水化物 : 76.38 食塩相当量 : 2.79	kcal : 421.21 水分 : 199.50 蛋白質 : 19.04 脂質 : 5.25 炭水化物 : 76.91 食塩相当量 : 1.80	kcal : 479.26 水分 : 290.56 蛋白質 : 21.00 脂質 : 11.93 炭水化物 : 75.29 食塩相当量 : 3.08	kcal : 116.80 水分 : 50.64 蛋白質 : 1.52 脂質 : 0.00 炭水化物 : 27.68 食塩相当量 : 0.07

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。

メニュー（7日間）

令和 6年 8月 4日 ~ 令和 6年 8月10日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月 4日 (日)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 インゲンのお浸し 味付けのり 味噌汁（水菜） 乳酸菌飲料	御飯 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・マンゴ一缶	御飯 サワラの甘酢あんかけ モヤシの炒め物 小松菜のコマ和え すまし汁（トロコソブ）	ビーナッツパン
kcal : 1474.03 水分 : 580.84 蛋白質 : 57.03 脂質 : 27.30 炭水化物 : 256.05 食塩相当 : 6.82	kcal : 387.21 水分 : 189.48 蛋白質 : 13.10 脂質 : 2.80 炭水化物 : 78.75 食塩相当 : 2.60	kcal : 535.84 水分 : 210.62 蛋白質 : 19.98 脂質 : 7.95 炭水化物 : 98.25 食塩相当 : 1.46	kcal : 439.87 水分 : 180.74 蛋白質 : 20.85 脂質 : 11.90 炭水化物 : 64.93 食塩相当 : 2.76	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)	御飯 高野豆腐の含め煮 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	御飯 鶏の山賊焼 切干大根の煮物 わかめの酢の物 すまし汁（庄内麴）	パームクーヘン
kcal : 1550.53 水分 : 444.64 蛋白質 : 59.26 脂質 : 34.98 炭水化物 : 253.02 食塩相当 : 8.29	kcal : 444.77 水分 : 154.42 蛋白質 : 14.57 脂質 : 7.31 炭水化物 : 80.70 食塩相当 : 2.72	kcal : 544.02 水分 : 154.29 蛋白質 : 22.85 脂質 : 13.14 炭水化物 : 84.67 食塩相当 : 2.47	kcal : 423.50 水分 : 135.93 蛋白質 : 19.89 脂質 : 8.00 炭水化物 : 69.70 食塩相当 : 2.88	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)	食パン ジャム オムレツ サラダ 水菜スープ 牛乳	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼 春雨炒め モヤシのナムル フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の塩焼（サ） ひじきの煮物 ホトサラダ 味噌汁（カブ）	シフォンケーキ
kcal : 1503.73 水分 : 662.10 蛋白質 : 62.35 脂質 : 43.63 炭水化物 : 227.07 食塩相当 : 8.03	kcal : 510.42 水分 : 321.02 蛋白質 : 21.59 脂質 : 16.46 炭水化物 : 75.87 食塩相当 : 3.19	kcal : 497.59 水分 : 176.90 蛋白質 : 18.12 脂質 : 15.59 炭水化物 : 72.91 食塩相当 : 1.55	kcal : 419.36 水分 : 155.00 蛋白質 : 21.05 脂質 : 7.32 炭水化物 : 70.47 食塩相当 : 3.24	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)	御飯 豆腐の煮物 キャベツのサラダ 味付けのり 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・パインアップル	御飯 豚肉のしぐれ煮 スクエントウの炒め 納豆草の和え物 中華スープ（蒲鉾）	青りんごゼリー
kcal : 1451.43 水分 : 727.92 蛋白質 : 61.51 脂質 : 38.76 炭水化物 : 226.22 食塩相当 : 7.07	kcal : 503.89 水分 : 321.90 蛋白質 : 19.11 脂質 : 15.79 炭水化物 : 76.66 食塩相当 : 2.50	kcal : 423.94 水分 : 205.64 蛋白質 : 19.82 脂質 : 12.06 炭水化物 : 64.13 食塩相当 : 1.79	kcal : 476.08 水分 : 200.34 蛋白質 : 22.78 脂質 : 10.91 炭水化物 : 73.66 食塩相当 : 2.74	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)	御飯 竹輪の煮物 畑菜のくるみ和え ふりかけ 味噌汁（カブ） 牛乳	御飯 鶏のハーブ・キューリー 里芋の煮物 キュウリの酢の物 フルーツ・黄桃缶	御飯 カニ玉 小松菜とツナの炒め物 カブサラダ 味噌汁（キャベツ）	ワッフル
kcal : 1498.23 水分 : 749.22 蛋白質 : 59.84 脂質 : 33.43 炭水化物 : 247.44 食塩相当 : 7.96	kcal : 499.29 水分 : 316.57 蛋白質 : 19.68 脂質 : 11.76 炭水化物 : 82.95 食塩相当 : 2.99	kcal : 421.96 水分 : 193.32 蛋白質 : 17.85 脂質 : 3.64 炭水化物 : 80.17 食塩相当 : 1.87	kcal : 455.54 水分 : 220.54 蛋白質 : 19.41 脂質 : 13.06 炭水化物 : 67.38 食塩相当 : 2.96	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)	ロールパン ホトフ ジャム コーンポタージュ ジョア	ビーフラー ビーマンの甘辛炒め キャベツのサラダ フルーツ・バナナ	御飯 カレイの梅照焼 フロココロの炒め物 春雨の和え物 味噌汁（玉葱・ニラ）	わらび餅
kcal : 1551.86 水分 : 665.92 蛋白質 : 57.50 脂質 : 40.50 炭水化物 : 246.78 食塩相当 : 8.57	kcal : 485.68 水分 : 247.23 蛋白質 : 19.23 脂質 : 12.59 炭水化物 : 77.58 食塩相当 : 2.56	kcal : 632.53 水分 : 239.31 蛋白質 : 16.98 脂質 : 23.27 炭水化物 : 89.55 食塩相当 : 2.27	kcal : 382.52 水分 : 177.83 蛋白質 : 20.14 脂質 : 3.87 炭水化物 : 69.08 食塩相当 : 3.70	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)	御飯 ガンモの煮物 わらの和え物 ふりかけ 味噌汁（冬瓜） 牛乳	冷し中華 なすのおろし煮 海藻サラダ フルーツ・白桃缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ 筍の煮物 ビーナツ和え（菜の花） すまし汁（蒲鉾）	かっぱえびせん
kcal : 1563.04 水分 : 857.84 蛋白質 : 60.82 脂質 : 43.68 炭水化物 : 235.98 食塩相当 : 8.97	kcal : 503.35 水分 : 280.93 蛋白質 : 18.14 脂質 : 15.16 炭水化物 : 77.44 食塩相当 : 2.73	kcal : 523.46 水分 : 338.70 蛋白質 : 18.87 脂質 : 13.72 炭水化物 : 79.05 食塩相当 : 3.24	kcal : 498.23 水分 : 238.21 蛋白質 : 23.31 脂質 : 13.00 炭水化物 : 74.09 食塩相当 : 2.80	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

土用の丑の日

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。

