

メニュー (7日間)





令和 6年 8月11日 ~ 令和 6年 8月17日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月11日(日)	御飯 大豆の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味付けのり 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 鶏肉の香味焼 リンゴの煮物 大根と胡瓜の和え物 フルーツ・パイ 	御飯 鯖の塩焼 南瓜の含め煮 ほうれん草のサゲ 味噌汁(白菜) 	フッケーキ 
cal : 1486.47 k分 : 678.27 蛋白質 : 62.00 脂質 : 39.00 炭水化物 : 234.53 食塩相当 : 7.28	kcal : 510.87 水分 : 296.90 蛋白質 : 23.52 脂質 : 14.08 炭水化物 : 78.37 食塩相当 : 2.92	kcal : 431.97 水分 : 215.79 蛋白質 : 16.91 脂質 : 7.29 炭水化物 : 75.47 食塩相当 : 1.61	kcal : 482.31 水分 : 165.58 蛋白質 : 20.84 脂質 : 14.03 炭水化物 : 74.19 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)	食パン ジャム ウイナーの野菜炒め かぶのサゲ コンソメスープ 牛乳 	御飯 サワラの酒蒸・梅ソースか 切昆布の煮物 青梗菜の生姜和え フルーツ・黄桃缶 	御飯 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) 	パナッパシヤル 
cal : 1497.97 k分 : 699.98 蛋白質 : 59.13 脂質 : 41.52 炭水化物 : 235.69 食塩相当 : 7.78	kcal : 521.91 水分 : 351.33 蛋白質 : 18.49 脂質 : 22.32 炭水化物 : 69.96 食塩相当 : 3.05	kcal : 425.21 水分 : 183.57 蛋白質 : 18.21 脂質 : 6.89 炭水化物 : 75.80 食塩相当 : 2.08	kcal : 447.62 水分 : 165.08 蛋白質 : 20.23 脂質 : 8.74 炭水化物 : 74.34 食塩相当 : 2.49	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)	御飯 高野豆腐の含め煮 大根のサゲ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 	海老・ラフ&ムカツ サツマ芋サゲ 野菜のトマト煮 かび・セリ 昭和一食堂 よりこそ 〜ヒラフ〜 	御飯 赤魚の焼き浸し 菜の花の炒め物 枝豆とわかめの和え物 味噌汁(麩) 	エクレア 
cal : 1568.22 k分 : 641.76 蛋白質 : 61.51 脂質 : 42.32 炭水化物 : 244.65 食塩相当 : 8.86	kcal : 487.13 水分 : 266.41 蛋白質 : 19.56 脂質 : 13.52 炭水化物 : 75.68 食塩相当 : 2.28	kcal : 586.77 水分 : 199.29 蛋白質 : 16.39 脂質 : 15.71 炭水化物 : 96.69 食塩相当 : 3.31	kcal : 403.12 水分 : 161.51 蛋白質 : 23.31 脂質 : 6.73 炭水化物 : 65.77 食塩相当 : 3.18	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)	御飯 竹輪の煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 	スパゲティ・ミートソース 茸とピーマンの炒め物 青梗菜のサゲ フルーツ・白桃缶 	御飯 炒り豆腐 冬瓜薄くず煮 モヤシのナムル 中華スープ(白菜) 	コーヒーゼリー 
cal : 1513.71 k分 : 704.15 蛋白質 : 57.24 脂質 : 31.24 炭水化物 : 257.89 食塩相当 : 8.23	kcal : 422.09 水分 : 194.68 蛋白質 : 14.73 脂質 : 3.50 炭水化物 : 84.33 食塩相当 : 2.83	kcal : 570.74 水分 : 259.45 蛋白質 : 24.73 脂質 : 14.04 炭水化物 : 89.46 食塩相当 : 2.62	kcal : 461.95 水分 : 247.05 蛋白質 : 17.53 脂質 : 13.00 炭水化物 : 71.20 食塩相当 : 2.75	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)	黒糖ロールパン マーガリン 肉団子のスープ・煮 コンボータージュ シヨア 	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの炒め煮 カブのゆかり和え フルーツ・マンゴ缶 	御飯 サケのキユあんかけ 大根の煮物 豆サゲ すまし汁(庄内麩) 	まんじゅう 
cal : 1486.86 k分 : 620.89 蛋白質 : 62.31 脂質 : 32.05 炭水化物 : 244.68 食塩相当 : 6.76	kcal : 474.32 水分 : 233.29 蛋白質 : 17.56 脂質 : 16.93 炭水化物 : 65.59 食塩相当 : 2.43	kcal : 470.96 水分 : 212.56 蛋白質 : 19.98 脂質 : 7.58 炭水化物 : 82.63 食塩相当 : 1.82	kcal : 425.42 水分 : 175.04 蛋白質 : 23.01 脂質 : 7.19 炭水化物 : 70.06 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)	御飯 カニの煮物 スタックエンドウのサゲ 味付けのり 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	御飯 赤魚の酒蒸 ガソモと冬瓜の煮物 キュウリの酢の物 フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚肉のレン焼 なすの煮物 小松菜の中華和え 味噌汁(キャベツ) 	アイス 
cal : 1571.96 k分 : 705.83 蛋白質 : 58.29 脂質 : 37.71 炭水化物 : 252.60 食塩相当 : 7.73	kcal : 454.44 水分 : 196.02 蛋白質 : 14.29 脂質 : 6.46 炭水化物 : 85.87 食塩相当 : 2.61	kcal : 435.16 水分 : 222.57 蛋白質 : 20.05 脂質 : 7.41 炭水化物 : 72.15 食塩相当 : 1.94	kcal : 522.16 水分 : 229.73 蛋白質 : 20.44 脂質 : 16.64 炭水化物 : 73.70 食塩相当 : 2.91	kcal : 180.20 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)	御飯 ガソモの煮物 畑菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚) 牛乳 	御飯 鶏肉のしそ風味煮 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶとわかめのサゲ フルーツ・バナナ 	御飯 タラの明太子マヨネーズ焼 マカロニソー 菜の花のサゲ すまし汁(蒲鉾) 	うぐいす豆蒸しパン 
cal : 1472.53 k分 : 658.47 蛋白質 : 60.06 脂質 : 34.69 炭水化物 : 239.34 食塩相当 : 7.90	kcal : 516.90 水分 : 275.90 蛋白質 : 19.47 脂質 : 16.73 炭水化物 : 75.48 食塩相当 : 2.89	kcal : 402.14 水分 : 208.92 蛋白質 : 17.39 脂質 : 4.42 炭水化物 : 74.72 食塩相当 : 2.09	kcal : 443.54 水分 : 151.47 蛋白質 : 20.31 脂質 : 12.04 炭水化物 : 67.80 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

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18日 ~ 令和 6年 8月24日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月18日(日)	食パン ジャム オムレツ ツナサラダ コンスープ ジョウ 	御飯 かにかろコロッケ 五目煮豆 菜の花の梅和え フルーツ・黄桃缶 	御飯 タンドリー風味チン 里芋の煮物 和え物 味噌汁(菜の花) 	カスハラ 
cal : 1469.95 く分 : 664.25 蛋白質 : 56.93 脂質 : 30.60 水分 : 250.83 塩相当 : 7.11	kcal : 397.64 水分 : 273.35 蛋白質 : 18.83 脂質 : 6.41 炭水化物 : 70.68 食塩相当 : 2.90	kcal : 559.59 水分 : 208.62 蛋白質 : 17.64 脂質 : 16.58 炭水化物 : 88.06 食塩相当 : 1.43	kcal : 422.72 水分 : 182.28 蛋白質 : 18.57 脂質 : 6.47 炭水化物 : 74.09 食塩相当 : 2.74	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
8月19日(月)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 カラの和え物 味付けのり 味噌汁(カブ) 牛乳 	御飯 鶏肉の塩麹焼 ステイクの炒め ツナサラダ フルーツ・パイ缶 	御飯 カレイのバター醤油焼 ビーマンの甘辛炒め 納豆 味噌汁(南瓜) 	抹茶ゼリー 
cal : 1493.10 く分 : 681.97 蛋白質 : 62.50 脂質 : 32.56 水分 : 246.96 塩相当 : 7.72	kcal : 483.27 水分 : 313.21 蛋白質 : 18.18 脂質 : 12.88 炭水化物 : 78.43 食塩相当 : 2.61	kcal : 482.69 水分 : 185.52 蛋白質 : 18.86 脂質 : 9.36 炭水化物 : 82.58 食塩相当 : 1.70	kcal : 472.39 水分 : 182.13 蛋白質 : 25.35 脂質 : 10.30 炭水化物 : 72.33 食塩相当 : 3.40	kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01
8月20日(火)	御飯 豆腐のあんかけ 青梗菜の胡麻和え ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 	御飯 魚のムニエル(タ) 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 	御飯 茹で豚の胡麻だれ 切干大根の煮物 水菜の和え物 味噌汁(玉麩) 	あん巻き 
cal : 1496.00 く分 : 598.41 蛋白質 : 59.00 脂質 : 32.50 水分 : 248.40 塩相当 : 7.65	kcal : 418.98 水分 : 222.01 蛋白質 : 14.09 脂質 : 6.46 炭水化物 : 78.16 食塩相当 : 2.53	kcal : 454.37 水分 : 206.20 蛋白質 : 19.76 脂質 : 9.65 炭水化物 : 74.75 食塩相当 : 1.96	kcal : 501.90 水分 : 170.20 蛋白質 : 22.98 脂質 : 13.49 炭水化物 : 74.03 食塩相当 : 3.09	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
8月21日(水)	ロールパン ジャム ホト コーンポタージュ 牛乳 	御飯 鶏肉のくわ焼 ごぼうと枝豆の煮物 大根サラダ フルーツ・バナナ 	御飯 カレイのおろしあんかけ ふきの土佐煮 ワカメの酢の物 味噌汁(キャベツ) 	イチョウスッパ 
cal : 1463.92 く分 : 735.26 蛋白質 : 60.09 脂質 : 34.49 水分 : 237.40 塩相当 : 7.46	kcal : 539.33 水分 : 312.71 蛋白質 : 21.25 脂質 : 8.75 炭水化物 : 74.39 食塩相当 : 2.69	kcal : 462.04 水分 : 212.27 蛋白質 : 18.08 脂質 : 8.75 炭水化物 : 79.44 食塩相当 : 1.53	kcal : 359.32 水分 : 210.28 蛋白質 : 18.56 脂質 : 2.13 炭水化物 : 67.98 食塩相当 : 3.08	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22日(木)	御飯 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 枝豆とワカメの和え物 フルーツ・パイ 	御飯 豚肉の照焼 南瓜の甘煮 菜の花のサラダ すまし汁(トウモロコシ) 	いちごパル 
cal : 1467.19 く分 : 713.51 蛋白質 : 59.35 脂質 : 29.20 水分 : 245.90 塩相当 : 9.00	kcal : 452.73 水分 : 240.00 蛋白質 : 14.58 脂質 : 9.49 炭水化物 : 79.80 食塩相当 : 2.62	kcal : 445.14 水分 : 246.21 蛋白質 : 20.75 脂質 : 7.65 炭水化物 : 71.72 食塩相当 : 4.02	kcal : 479.02 水分 : 186.40 蛋白質 : 21.81 脂質 : 8.90 炭水化物 : 81.11 食塩相当 : 2.28	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
8月23日(金)	御飯 大豆の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	御飯 サワラの生姜焼 青菜のソテー 胡瓜の梅和え フルーツ・黄桃缶 	御飯 五目卵焼 ひじきの炒め煮 キャベツのサラダ コンスープ(冬瓜) 	ワッフル 
cal : 1522.93 く分 : 730.52 蛋白質 : 62.34 脂質 : 40.78 水分 : 237.83 塩相当 : 6.77	kcal : 520.28 水分 : 299.46 蛋白質 : 21.62 脂質 : 14.58 炭水化物 : 81.14 食塩相当 : 2.75	kcal : 410.13 水分 : 214.90 蛋白質 : 17.73 脂質 : 7.65 炭水化物 : 69.46 食塩相当 : 1.48	kcal : 471.10 水分 : 197.37 蛋白質 : 20.09 脂質 : 13.58 炭水化物 : 70.29 食塩相当 : 2.40	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24日(土)	御飯 ガンモの煮物 小松菜のナムル 味付けのり 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 鶏肉の香味焼 筍の炒め煮 水菜のサラダ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 赤魚のハーブゲル マカロニソテー ツナサラダ 中華スープ(蒲鉾) 	まんじゅう 
cal : 1489.38 く分 : 619.53 蛋白質 : 58.60 脂質 : 31.59 水分 : 247.72 塩相当 : 7.01	kcal : 510.33 水分 : 265.62 蛋白質 : 19.25 脂質 : 16.30 炭水化物 : 75.05 食塩相当 : 2.85	kcal : 425.62 水分 : 225.43 蛋白質 : 19.20 脂質 : 6.59 炭水化物 : 72.92 食塩相当 : 2.17	kcal : 437.27 水分 : 128.48 蛋白質 : 18.39 脂質 : 8.35 炭水化物 : 73.35 食塩相当 : 1.81	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

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。

