

メニュー(7日間)

令和 6年 9月 1日 ~ 令和 6年 9月 7日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月 1日(日) 御飯 卵焼き ねんがら 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 蒸し鶏の味噌マヨかけ じゃが芋と竹輪の煮物 きゅうりの胡麻和え フルーツ・ミン缶 	御飯 鯖の蒲焼風 マカロニソー 春菊の和え物 すまし汁(キャベツ)	あんまき 	
kcal : 1546.49 水分 : 646.48 蛋白質 : 62.24 脂質 : 34.97 炭水化物 : 253.48 食塩相当 : 7.34	kcal : 497.12 水分 : 302.27 蛋白質 : 18.38 脂質 : 13.93 炭水化物 : 79.27 食塩相当 : 2.41	kcal : 479.03 水分 : 208.95 蛋白質 : 21.10 脂質 : 8.38 炭水化物 : 80.59 食塩相当 : 2.07	kcal : 449.59 水分 : 135.26 蛋白質 : 20.59 脂質 : 9.76 炭水化物 : 72.16 食塩相当 : 2.79	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
9月 2日(月) 御飯 カニツミレの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	きつねうどん ひじきの煮物 金時煮豆 フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉の塩麴焼 カリフラワーソー インゲンのサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	パームクーヘン 	
kcal : 1565.74 水分 : 740.83 蛋白質 : 57.64 脂質 : 39.89 炭水化物 : 252.49 食塩相当 : 9.16	kcal : 498.41 水分 : 289.93 蛋白質 : 17.70 脂質 : 15.46 炭水化物 : 76.39 食塩相当 : 2.76	kcal : 501.01 水分 : 268.97 蛋白質 : 16.36 脂質 : 8.92 炭水化物 : 90.87 食塩相当 : 3.41	kcal : 428.08 水分 : 181.93 蛋白質 : 21.63 脂質 : 8.96 炭水化物 : 67.26 食塩相当 : 2.77	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
9月 3日(火) 食パン ジャム オムレツ 茹きゃべツのサラダ コソメスープ 牛乳 	御飯 サバの生姜焼 ブロッコリーサラダ 小松菜とツナの炒め物 フルーツ・パインアップル 	御飯 茹で豚の芝麻醬ソース きんぴられんこん 大根のサラダ 味噌汁(油揚げ・玉葱)	グレープゼリー 	
kcal : 1474.47 水分 : 777.35 蛋白質 : 60.29 脂質 : 40.35 炭水化物 : 232.42 食塩相当 : 6.79	kcal : 491.23 水分 : 348.54 蛋白質 : 19.03 脂質 : 14.89 炭水化物 : 77.22 食塩相当 : 3.22	kcal : 448.96 水分 : 211.19 蛋白質 : 20.12 脂質 : 12.17 炭水化物 : 69.75 食塩相当 : 1.24	kcal : 487.00 水分 : 217.56 蛋白質 : 21.14 脂質 : 13.27 炭水化物 : 73.69 食塩相当 : 2.30	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
9月 4日(水) 御飯 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 	御飯 鶏肉のくわ焼 ビーフン炒め キュウリの酢の物 フルーツ・ミン缶 	御飯 赤魚と切昆布のヒリ辛煮 菜の花の炒め物 ブロッコリーの和風和え 味噌汁(じゃが芋)	シフォンケーキ 	
kcal : 1431.15 水分 : 574.85 蛋白質 : 60.24 脂質 : 27.18 炭水化物 : 243.25 食塩相当 : 7.17	kcal : 435.84 水分 : 191.66 蛋白質 : 16.06 脂質 : 6.89 炭水化物 : 80.58 食塩相当 : 2.54	kcal : 469.90 水分 : 187.53 蛋白質 : 20.07 脂質 : 6.31 炭水化物 : 83.55 食塩相当 : 1.70	kcal : 449.05 水分 : 186.46 蛋白質 : 22.52 脂質 : 9.72 炭水化物 : 71.30 食塩相当 : 2.88	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
9月 5日(木) 御飯 ハンパんと野菜煮物 モヤシの和風サラダ 味付けのり 味噌汁(にら・玉葱) ヨーグルト 	御飯 マチカ 五目煮豆 菜の花のくるみ和え フルーツ・バナナ 	御飯 鶏肉のしそ風味煮 小松菜の炒め物 カブの酢味噌和え すまし汁(玉麩・葉大根)	ワッフル 	
kcal : 1570.31 水分 : 626.40 蛋白質 : 57.02 脂質 : 34.49 炭水化物 : 265.04 食塩相当 : 7.39	kcal : 425.81 水分 : 206.19 蛋白質 : 14.86 脂質 : 4.05 炭水化物 : 83.73 食塩相当 : 2.67	kcal : 648.17 水分 : 216.28 蛋白質 : 21.18 脂質 : 21.10 炭水化物 : 96.46 食塩相当 : 1.81	kcal : 374.89 水分 : 185.14 蛋白質 : 18.08 脂質 : 4.37 炭水化物 : 67.91 食塩相当 : 2.77	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
9月 6日(金) 御飯 温泉卵のあんかけ 胡瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁(納豆) ジョウ 	御飯 豚肉のヒリ辛炒め きこのソーテー なすのポン酢和え フルーツ・白桃缶 	御飯 サケのムニエル 青梗菜の炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁(大根)	イチゴスペシャル 	
kcal : 1497.19 水分 : 694.20 蛋白質 : 62.67 脂質 : 37.85 炭水化物 : 233.53 食塩相当 : 7.22	kcal : 458.35 水分 : 266.65 蛋白質 : 17.87 脂質 : 9.86 炭水化物 : 75.59 食塩相当 : 2.48	kcal : 515.47 水分 : 238.53 蛋白質 : 21.55 脂質 : 15.43 炭水化物 : 75.68 食塩相当 : 1.88	kcal : 416.11 水分 : 189.02 蛋白質 : 21.82 脂質 : 8.65 炭水化物 : 65.67 食塩相当 : 2.94	kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.43 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.12
9月 7日(土) ロールパン ジャム ホトフ ユンホータージュ 牛乳 	御飯 タラの幽庵焼 キャベツの煮浸し 大根サラダ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 五目卵焼 南瓜の甘煮 春雨の酢の物 中華スープ(白菜)	冷ししるこ 	
kcal : 1553.93 水分 : 757.53 蛋白質 : 62.35 脂質 : 34.85 炭水化物 : 258.85 食塩相当 : 7.02	kcal : 549.71 水分 : 334.95 蛋白質 : 21.58 脂質 : 20.15 炭水化物 : 76.75 食塩相当 : 2.97	kcal : 389.87 水分 : 209.22 蛋白質 : 16.95 脂質 : 3.93 炭水化物 : 73.82 食塩相当 : 1.37	kcal : 509.04 水分 : 202.79 蛋白質 : 22.63 脂質 : 10.63 炭水化物 : 83.11 食塩相当 : 2.64	kcal : 105.31 水分 : 10.57 蛋白質 : 1.19 脂質 : 0.14 炭水化物 : 25.07 食塩相当 : 0.04

【ME包】の食材

茄子

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアニン系の色素により、強い抗酸化力があり、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。



令和 6年 9月 8日 ~ 令和 6年 9月 14日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月 8日(日)	御飯 高野豆腐の含め煮 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 乳酸菌飲料 	ホーカレライス マカロニ スナックエンドウのサラダ ヨーグルト	御飯 赤魚の沢煮 もやしの三色炒め 玉葱の和え物 味噌汁(かぶ) 	エクレア
kcal : 1509.03 水分 : 581.72 蛋白質 : 60.17 脂質 : 31.94 炭水化物 : 250.58 食塩相当 : 8.17	kcal : 410.13 水分 : 130.96 蛋白質 : 13.25 脂質 : 5.87 炭水化物 : 76.55 食塩相当 : 2.54	kcal : 633.96 水分 : 227.81 蛋白質 : 25.75 脂質 : 15.72 炭水化物 : 99.77 食塩相当 : 2.92	kcal : 385.90 水分 : 210.34 蛋白質 : 19.22 脂質 : 4.84 炭水化物 : 68.62 食塩相当 : 2.73	kcal : 79.04 水分 : 12.61 蛋白質 : 1.95 脂質 : 5.51 炭水化物 : 5.64 食塩相当 : 0.08
9月 9日(月)	御飯 チンポールの煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	御飯 サケの甘酢あんかけ 筍の煮物 小松菜のサラダ フルーツパナ 	御飯 豚肉のメン焼 冬瓜薄くず煮 なすの胡麻和え 味噌汁(キャベツ)	チーズ蒸しケーキ
kcal : 1566.16 水分 : 762.57 蛋白質 : 62.33 脂質 : 37.76 炭水化物 : 252.14 食塩相当 : 7.31	kcal : 516.78 水分 : 293.07 蛋白質 : 19.18 脂質 : 14.14 炭水化物 : 82.69 食塩相当 : 2.75	kcal : 429.19 水分 : 223.50 蛋白質 : 20.51 脂質 : 4.87 炭水化物 : 76.61 食塩相当 : 1.52	kcal : 492.19 水分 : 232.80 蛋白質 : 20.24 脂質 : 14.35 炭水化物 : 71.12 食塩相当 : 2.96	kcal : 128.00 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.40 脂質 : 4.40 炭水化物 : 19.72 食塩相当 : 0.08
9月10日(火)	御飯 さつま揚げの煮物 納豆 味噌汁(大根・葉) ヨーグルト 	御飯 ホーカチップ 豆腐のサラダ かぼちゃのホーケージ ミニパフェ ＜昭和食堂へようこそ＞ ～ホーカチップ～	御飯 たらの西京焼 切昆布の煮物 小松菜の和え物 すまし汁(花麩)	青りんごゼリー 
kcal : 1572.51 水分 : 577.67 蛋白質 : 62.63 脂質 : 25.88 炭水化物 : 278.41 食塩相当 : 8.77	kcal : 476.72 水分 : 200.01 蛋白質 : 18.38 脂質 : 7.75 炭水化物 : 84.70 食塩相当 : 2.90	kcal : 708.23 水分 : 255.16 蛋白質 : 27.01 脂質 : 16.41 炭水化物 : 114.99 食塩相当 : 2.45	kcal : 340.28 水分 : 122.42 蛋白質 : 17.24 脂質 : 1.70 炭水化物 : 67.55 食塩相当 : 3.39	kcal : 47.28 水分 : 0.08 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.77 食塩相当 : 0.03
9月11日(水)	食パン ジャム 野菜炒め カブのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳 	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 菜の花の和え物 フルーツマンゴー缶	御飯 鶏肉の香味焼 ふきの煮物 白菜のお浸し 味噌汁(納豆草) 	まんじゅう 
kcal : 1535.97 水分 : 774.28 蛋白質 : 58.36 脂質 : 41.22 炭水化物 : 244.95 食塩相当 : 7.75	kcal : 454.13 水分 : 372.06 蛋白質 : 20.22 脂質 : 14.07 炭水化物 : 69.97 食塩相当 : 3.22	kcal : 577.24 水分 : 193.48 蛋白質 : 17.56 脂質 : 17.59 炭水化物 : 90.07 食塩相当 : 1.48	kcal : 433.32 水分 : 208.74 蛋白質 : 19.50 脂質 : 9.34 炭水化物 : 68.71 食塩相当 : 2.94	kcal : 71.28 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.08 脂質 : 0.22 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.11
9月12日(木)	御飯 ハンパンの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(油揚げ・こら) 牛乳 	御飯 豚肉の七味焼 きんぴらごぼう(非常食) 豆サラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 カレイの煮付け 大根の煮物 春雨の酢の物 味噌汁(冬瓜)	ロールケーキ 
kcal : 1552.52 水分 : 610.02 蛋白質 : 60.86 脂質 : 39.22 炭水化物 : 245.90 食塩相当 : 7.39	kcal : 517.29 水分 : 270.32 蛋白質 : 19.36 脂質 : 17.88 炭水化物 : 73.79 食塩相当 : 2.42	kcal : 543.70 水分 : 174.71 蛋白質 : 22.72 脂質 : 12.44 炭水化物 : 86.55 食塩相当 : 2.10	kcal : 385.53 水分 : 164.99 蛋白質 : 17.58 脂質 : 3.47 炭水化物 : 72.44 食塩相当 : 2.79	kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
9月13日(金)	御飯 ハンパんと野菜煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) ジャム 	スパゲティミートソース じゃが芋のベーコンソテー ブロッコリーサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 豆腐のチャンプル かぶのあんかけ 納豆草のゆず浸し 中華スープ(白菜) 	うぐいす豆の蒸しパン 
kcal : 1559.02 水分 : 742.14 蛋白質 : 58.51 脂質 : 34.13 炭水化物 : 260.69 食塩相当 : 8.20	kcal : 384.56 水分 : 223.52 蛋白質 : 13.92 脂質 : 2.77 炭水化物 : 77.65 食塩相当 : 2.61	kcal : 613.08 水分 : 236.15 蛋白質 : 24.55 脂質 : 16.13 炭水化物 : 94.51 食塩相当 : 2.75	kcal : 445.24 水分 : 266.03 蛋白質 : 18.08 脂質 : 12.23 炭水化物 : 68.24 食塩相当 : 2.81	kcal : 116.14 水分 : 16.44 蛋白質 : 1.96 脂質 : 3.00 炭水化物 : 20.29 食塩相当 : 0.03
9月14日(土)	ロールパン ジャム ケチャップ煮 コンボータージュ 牛乳 	御飯 鶏肉の照焼 コンニャクの炒り煮 春菊の和え物 フルーツ・りんごアップル	御飯 さわらの梅肉焼 青梗菜の塩炒め 白菜の酢の物 すまし汁(かまぼこ)	パナナスペシャル 
kcal : 1452.47 水分 : 691.81 蛋白質 : 59.26 脂質 : 38.65 炭水化物 : 225.72 食塩相当 : 7.61	kcal : 545.47 水分 : 283.95 蛋白質 : 21.12 脂質 : 20.89 炭水化物 : 73.12 食塩相当 : 2.89	kcal : 407.05 水分 : 218.06 蛋白質 : 17.30 脂質 : 6.03 炭水化物 : 72.90 食塩相当 : 1.60	kcal : 396.72 水分 : 189.80 蛋白質 : 18.84 脂質 : 8.16 炭水化物 : 64.11 食塩相当 : 2.96	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

【毎日の食材】

茄子

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一類、アントシアニン系の色素により、強い抗酸化力があり、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。

