

メニュー(7日間)

令和 6年 9月15日 ~ 令和 6年 9月21日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月15日(日) kcal : 1518.71 水分 : 669.38 蛋白質 : 62.33 脂質 : 35.41 炭水化物 : 247.74 食塩相当 : 7.95	御飯 カニツミシの煮物 菜種和え 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 サケの塩焼き 小松菜の炒め物 枝豆とカマの和え物 フルーツ・マンゴー缶 	御飯 ハンバーグ ブロッコリーソテー 春雨サラダ コソメスープ(ほうれん草) 	まんじゅう 
9月16日(月) kcal : 1540.56 水分 : 642.10 蛋白質 : 62.09 脂質 : 26.98 炭水化物 : 270.35 食塩相当 : 7.74	御飯 車麩の煮物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ヨーグルト 	赤飯(行事食) かき揚げ(行事食) 吹き寄せ煮 :キャベツの黒酢ドレッシング フルーツ・巨峰 	御飯 カレイのチーズ焼 ごぼうの炒り煮 水菜のサラダ 味噌汁(菜の花) 	水羊羹 
9月17日(火) kcal : 1508.18 水分 : 723.50 蛋白質 : 59.41 脂質 : 42.17 炭水化物 : 227.98 食塩相当 : 6.12	ロールパン ジャム ケチャップ煮 コーンポタージュ ショア 	御飯 サワラの香味焼 冬瓜の薄くず煮 白菜のサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 干草焼卵 大根の炒り煮 キュウリとカブのサラダ すまし汁(玉麩) 	フッケーキ 
9月18日(水) kcal : 1499.15 水分 : 705.93 蛋白質 : 60.82 脂質 : 35.57 炭水化物 : 242.41 食塩相当 : 7.03	御飯 高野豆腐の含め煮 カラの和え物 味付けのり 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 豚肉のスタミナ炒め 南瓜の含め煮 小松菜のお浸し フルーツ・バナナ 	御飯 タラのクリームチーズ焼 スタックントウモロの炒め 大根と胡瓜の和え物 味噌汁(玉葱・油揚げ) 	コーヒー 
9月19日(木) kcal : 1511.07 水分 : 675.86 蛋白質 : 60.77 脂質 : 36.44 炭水化物 : 240.43 食塩相当 : 8.35	御飯 ハンパンの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 乳酸菌飲料 	焼そば きんぴらごぼう かぶのサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 豚肉の香味焼 ぜんまいの炒り煮 春菊のサラダ すまし汁(玉麩) 	クリームパン 
9月20日(金) kcal : 1568.47 水分 : 705.96 蛋白質 : 57.45 脂質 : 47.24 炭水化物 : 239.22 食塩相当 : 8.00	食パン ジャム 野菜炒め インゲンのお浸し コソメスープ 牛乳 	御飯 タンドリー風味チキン じゃが芋の煮物 マカロニサラダ フルーツ・バナナ缶 	御飯 鯖の味噌煮 納豆のサラダ 白菜の和え物 コソメスープ すまし汁(そうめん) 	イチゴスペシャル 
9月21日(土) kcal : 1575.17 水分 : 698.88 蛋白質 : 59.75 脂質 : 34.10 炭水化物 : 265.65 食塩相当 : 6.39	御飯 肉団子の薄くず煮 カリフラワーのサラダ 味付けのり 味噌汁(かぶ) 牛乳 	御飯 赤魚のおろしあんかけ インゴンの煮物 ほうれん草のサラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) さつまいの甘辛煮 インゴンのサラダ すまし汁(白菜) 	カステラ 

敬老会メニュー

【ME旬の食材】

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。



メニュー (7日間)

令和 6年 9月22日 ~ 令和 6年 9月28日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月22日(日) kcal : 1565.29 水分 : 835.00 蛋白質 : 58.19 脂質 : 45.50 炭水化物 : 235.64 食塩相当 : 8.64	御飯 ガンモの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(油揚げ・ニラ) 牛乳 	醤油ラーメン 焼き餃子 モヤシのボン酢風味和え フルーツ・黄桃缶	御飯 豆腐の旨煮 コンニャクの炒り煮 水菜のサラダ 中華スープ(大根) 	抹茶パウンド kcal : 90.95 水分 : 35.38 蛋白質 : 2.45 脂質 : 2.94 炭水化物 : 13.65 食塩相当 : 0.06
9月23日(月) kcal : 1537.16 水分 : 613.94 蛋白質 : 58.15 脂質 : 30.73 炭水化物 : 266.51 食塩相当 : 7.31	ロールパン ジャム ホト コーンポタージュ 牛乳 	御飯 鱈のビーナッツ味噌焼 サツマ芋のマーマレード煮 モヤシのナムル フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉のさらさ蒸し ひじきの煮物 春雨の和え物 すまし汁(水菜) 	クリームパン kcal : 95.90 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.79 脂質 : 3.19 炭水化物 : 15.09 食塩相当 : 0.14
9月24日(火) kcal : 1553.04 水分 : 604.50 蛋白質 : 59.76 脂質 : 42.27 炭水化物 : 236.36 食塩相当 : 6.81	御飯 温泉卵のあんかけ サラダ 味付けのり 味噌汁(花麩) 牛乳 	御飯 和風ハンバーグ(和ソース) そら豆の炒め物 キュウリの酢の物 フルーツ・ミカン缶	御飯 サバの焼き浸し 切干大根の煮物 南瓜のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	おはぎ(ぼたもち) kcal : 71.20 水分 : 22.64 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01
9月25日(水) kcal : 1516.70 水分 : 620.07 蛋白質 : 61.41 脂質 : 32.98 炭水化物 : 250.91 食塩相当 : 7.78	御飯 高野豆腐の含め煮 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	御飯 サワラの韓国風照焼 じゃが芋の含め煮 菜の花の磯和え フルーツ・パインアップル	御飯 豚肉のしぐれ煮 青梗菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(カブ) 	ワッフル 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26日(木) kcal : 1447.96 水分 : 766.42 蛋白質 : 57.00 脂質 : 37.40 炭水化物 : 230.69 食塩相当 : 7.82	食パン ジャム ウィナーの野菜炒め 胡瓜の和え物 コソメスープ(ほうれん草) ジョウ 	御飯 豚肉の生姜焼 カリフラワーの炒め カブのゆかり和え フルーツ・白桃缶	御飯 干草焼卵 きんぴらごぼう キャベツのサラダ 味噌汁(花麩) 	オレンジゼリー kcal : 47.28 水分 : 0.07 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.03
9月27日(金) kcal : 1475.75 水分 : 682.01 蛋白質 : 61.67 脂質 : 31.85 炭水化物 : 244.71 食塩相当 : 6.92	御飯 竹輪の煮物 菜の花の和え物 味付けのり 味噌汁(白菜) 牛乳 	御飯 赤魚の煮付け マカロニテー プロコリーのサラダ フルーツ・バナナ 	御飯 鶏肉のチース焼 筍の炒め煮 春菊の和え物 味噌汁(大根) 	あんまき 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28日(土) kcal : 1549.98 水分 : 648.15 蛋白質 : 57.06 脂質 : 38.19 炭水化物 : 248.52 食塩相当 : 7.88	御飯 卵焼き カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料 	赤飯 天ぷら(盛合せ) ガンモと野菜の炊き合せ 納豆草のなめ茸添え コンポート お誕生BOX	御飯 豚肉のはちみつ照焼 野菜の炒め物 納豆 味噌汁(玉葱・油揚げ) 	ケーキ kcal : 102.90 水分 : 20.23 蛋白質 : 1.17 脂質 : 4.91 炭水化物 : 13.54 食塩相当 : 0.09

【ME】旬の食材

茄子
 紫色色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一、アントシアン系の色素により、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。

