

令和 6年 9月 1日 ~ 令和 6年 9月 7日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月 1日(日) kcal : 1380.21 水分 : 592.33 蛋白質 : 53.32 脂質 : 33.66 炭水化物 : 220.71 食塩相当 : 7.23	全粥 卵焼き わんわん のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト 	全粥 蒸し鶏の味噌マヨかけ じゃが芋と人参の煮物 胡瓜の胡麻和え ルーツ・ミカ缶 	全粥 鯖の蒲焼風 マカロニ 菜の花の和え物 すまし汁(キャベツ) 	あんまき 
	kcal : 411.78 水分 : 203.91 蛋白質 : 13.78 脂質 : 7.95 炭水化物 : 72.89 食塩相当 : 2.83	kcal : 449.48 水分 : 218.03 蛋白質 : 16.98 脂質 : 13.32 炭水化物 : 66.04 食塩相当 : 1.59	kcal : 398.20 水分 : 170.39 蛋白質 : 20.41 脂質 : 9.49 炭水化物 : 60.32 食塩相当 : 2.74	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) kcal : 1397.01 水分 : 759.34 蛋白質 : 54.28 脂質 : 38.22 炭水化物 : 217.38 食塩相当 : 8.45	全粥 カニツミレの煮物 ブロccoliの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	きつねうどん 白菜の煮物 金時煮豆 ルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉の塩麹焼 ガリフラワー ほうれん草のワサビ 味噌汁(白菜・油揚げ) 	パームクーヘン 
	kcal : 438.65 水分 : 291.90 蛋白質 : 17.34 脂質 : 15.41 炭水化物 : 61.96 食塩相当 : 2.76	kcal : 455.34 水分 : 261.30 蛋白質 : 15.43 脂質 : 6.58 炭水化物 : 85.82 食塩相当 : 3.02	kcal : 390.70 水分 : 208.14 蛋白質 : 19.92 脂質 : 10.93 炭水化物 : 55.01 食塩相当 : 2.49	kcal : 112.32 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.59 脂質 : 5.30 炭水化物 : 14.59 食塩相当 : 0.18
9月 3日(火) kcal : 1344.49 水分 : 794.65 蛋白質 : 55.88 脂質 : 37.82 炭水化物 : 203.57 食塩相当 : 6.83	パン粥 ジャム オムレツ 茹かべツのサラダ コンソメスープ ヨーグルト 	全粥 サバの生姜焼 ブロccoliサラダ キャベツとワサビの炒め物 ルーツ・マンゴー缶 	全粥 茹で鶏の芝麻醬ソース 里芋の炒り煮 大根のワサビ 味噌汁(油揚げ・玉葱) 	グレープゼリー 
	kcal : 444.28 水分 : 363.69 蛋白質 : 17.24 脂質 : 12.23 炭水化物 : 68.83 食塩相当 : 2.57	kcal : 408.40 水分 : 204.37 蛋白質 : 18.64 脂質 : 12.05 炭水化物 : 60.72 食塩相当 : 1.24	kcal : 444.53 水分 : 226.53 蛋白質 : 20.00 脂質 : 13.52 炭水化物 : 62.26 食塩相当 : 2.99	kcal : 47.28 水分 : 0.00 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) kcal : 1344.95 水分 : 729.99 蛋白質 : 60.19 脂質 : 36.36 炭水化物 : 201.32 食塩相当 : 7.24	全粥 大豆の煮物 ほうれん草のワサビ ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	全粥 鶏肉のくわ焼 里芋の炒り煮 キュウリの酢の物 ルーツ・ミカ缶 	全粥 赤魚と白菜のピリ辛煮 菜の花の炒め物 ブロccoliの和風和え 味噌汁(じゃが芋) 	シフォンケーキ 
	kcal : 444.09 水分 : 316.95 蛋白質 : 19.84 脂質 : 12.26 炭水化物 : 68.55 食塩相当 : 2.83	kcal : 440.15 水分 : 218.35 蛋白質 : 17.44 脂質 : 10.31 炭水化物 : 68.85 食塩相当 : 1.61	kcal : 384.35 水分 : 185.51 蛋白質 : 21.32 脂質 : 9.53 炭水化物 : 56.10 食塩相当 : 2.75	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) kcal : 1401.63 水分 : 747.99 蛋白質 : 55.09 脂質 : 38.30 炭水化物 : 217.62 食塩相当 : 6.76	全粥 パンと野菜煮物 大根の和風ワサビ のりの佃煮 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 	全粥 揚げ豆腐 五目煮豆 菜の花のくるみ和え ルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 ほうれん草の炒め物 カブの酢味噌和え すまし汁(玉葱・葉大根) 	ワッフル 
	kcal : 394.77 水分 : 302.32 蛋白質 : 15.81 脂質 : 9.43 炭水化物 : 65.63 食塩相当 : 2.48	kcal : 511.59 水分 : 240.27 蛋白質 : 17.36 脂質 : 14.89 炭水化物 : 79.64 食塩相当 : 1.30	kcal : 373.83 水分 : 186.61 蛋白質 : 19.02 脂質 : 9.01 炭水化物 : 55.41 食塩相当 : 2.84	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) kcal : 1341.54 水分 : 654.99 蛋白質 : 57.12 脂質 : 36.99 炭水化物 : 198.40 食塩相当 : 7.24	全粥 温泉卵のあんかけ 胡瓜のワサビ ふりかけ 味噌汁(納豆) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のピリ辛炒め ブロccoliのソテー なすのポン酢和え ルーツ・白桃缶 	全粥 サケのムニエル 菜の花の炒め物 ガリフラワー すまし汁(大根) 	イチゴスペシャル 
	kcal : 436.87 水分 : 223.49 蛋白質 : 15.98 脂質 : 11.70 炭水化物 : 67.17 食塩相当 : 2.45	kcal : 401.46 水分 : 248.71 蛋白質 : 18.58 脂質 : 9.26 炭水化物 : 63.03 食塩相当 : 1.83	kcal : 395.95 水分 : 182.80 蛋白質 : 21.15 脂質 : 12.10 炭水化物 : 51.61 食塩相当 : 2.84	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) kcal : 1349.74 水分 : 776.03 蛋白質 : 53.69 脂質 : 26.95 炭水化物 : 230.82 食塩相当 : 6.57	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 タラの幽庵焼 キャベツの煮浸し 大根ワサビ ルーツ・マンゴー缶 	全粥 五目卵焼 南瓜の甘煮 胡瓜の酢の物 中華スープ(白菜) 	冷ししるこ 
	kcal : 536.76 水分 : 348.18 蛋白質 : 21.56 脂質 : 15.74 炭水化物 : 80.04 食塩相当 : 2.68	kcal : 337.91 水分 : 205.62 蛋白質 : 16.84 脂質 : 4.80 炭水化物 : 58.73 食塩相当 : 1.47	kcal : 369.76 水分 : 211.66 蛋白質 : 14.10 脂質 : 6.27 炭水化物 : 66.98 食塩相当 : 2.38	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的一种、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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月8日(日)	全粥 魚河岸揚げの煮付け ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト 	チキンカレーライス マロニジー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	全粥 赤魚の沢煮 かぶの炒め物 玉葱の和え物 味噌汁(南瓜) 	エクレア
kcal : 1445.87 水分 : 627.30 蛋白質 : 54.04 脂質 : 34.78 炭水化物 : 234.93 食塩相当 : 8.37	kcal : 445.30 水分 : 181.06 蛋白質 : 14.89 脂質 : 12.04 炭水化物 : 70.22 食塩相当 : 2.68	kcal : 561.93 水分 : 219.72 蛋白質 : 18.76 脂質 : 11.16 炭水化物 : 99.14 食塩相当 : 2.83	kcal : 347.44 水分 : 211.97 蛋白質 : 18.34 脂質 : 5.22 炭水化物 : 59.06 食塩相当 : 2.77	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
9月9日(月)	全粥 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 	全粥 サケの甘酢あんかけ 大根の煮物 ほうれん草のサラダ フルーツ・バナナ	全粥 豚肉のレン焼 冬瓜の薄くず煮 なすの胡麻和え 味噌汁(キャベツ) 	チーズ蒸しケーキ
kcal : 1390.09 水分 : 769.55 蛋白質 : 55.94 脂質 : 39.46 炭水化物 : 208.02 食塩相当 : 7.13	kcal : 455.22 水分 : 290.39 蛋白質 : 18.08 脂質 : 13.98 炭水化物 : 68.72 食塩相当 : 2.75	kcal : 401.94 水分 : 218.55 蛋白質 : 17.66 脂質 : 8.55 炭水化物 : 63.93 食塩相当 : 1.42	kcal : 404.93 水分 : 247.41 蛋白質 : 17.80 脂質 : 12.53 炭水化物 : 55.65 食塩相当 : 2.88	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)	全粥 お魚豆腐の煮物 納豆 味噌汁(大根・葉) 乳酸菌飲料 	全粥 チキンチャップ 豆腐のサラダ かぼちゃのポタージュ ミニパフェ <昭和食堂へおこし> ~ホレチャップ~	全粥 タラの西京焼 白菜の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁(花麩) 	青りんごゼリー
kcal : 1309.02 水分 : 617.26 蛋白質 : 54.84 脂質 : 20.60 炭水化物 : 229.55 食塩相当 : 7.79	kcal : 366.56 水分 : 177.57 蛋白質 : 13.95 脂質 : 4.82 炭水化物 : 67.85 食塩相当 : 2.64	kcal : 619.00 水分 : 278.32 蛋白質 : 24.36 脂質 : 14.13 炭水化物 : 98.89 食塩相当 : 2.37	kcal : 276.12 水分 : 161.26 蛋白質 : 16.53 脂質 : 1.63 炭水化物 : 51.04 食塩相当 : 2.75	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め カリフラワーのサラダ コソメスープ(水菜) ジョウ 	全粥 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	全粥 鶏肉の香味焼 蒸しなすの煮物 白菜のお浸し 味噌汁(クレシ草) 	まんじゅう
kcal : 1455.75 水分 : 827.98 蛋白質 : 53.00 脂質 : 39.24 炭水化物 : 227.70 食塩相当 : 7.18	kcal : 416.53 水分 : 382.78 蛋白質 : 17.72 脂質 : 10.91 炭水化物 : 64.41 食塩相当 : 2.78	kcal : 506.16 水分 : 229.71 蛋白質 : 14.84 脂質 : 14.47 炭水化物 : 81.22 食塩相当 : 1.35	kcal : 416.90 水分 : 215.49 蛋白質 : 18.68 脂質 : 13.51 炭水化物 : 55.67 食塩相当 : 2.87	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
9月12日(木)	全粥 魚河岸揚げの煮付け カリフラワーのサラダ のりの佃煮 味噌汁(油揚げ・ニラ) 牛乳 	全粥 鶏肉の七味焼 じゃが芋の含め煮 大根のサラダ フルーツ・白桃缶 	全粥 赤魚の煮付け 大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(冬瓜) 	ロールケーキ
kcal : 1340.58 水分 : 714.88 蛋白質 : 52.58 脂質 : 39.10 炭水化物 : 200.20 食塩相当 : 6.55	kcal : 507.81 水分 : 292.37 蛋白質 : 17.78 脂質 : 20.48 炭水化物 : 66.20 食塩相当 : 3.22	kcal : 427.87 水分 : 243.59 蛋白質 : 17.46 脂質 : 10.16 炭水化物 : 67.89 食塩相当 : 1.08	kcal : 298.90 水分 : 178.93 蛋白質 : 16.12 脂質 : 3.03 炭水化物 : 53.00 食塩相当 : 2.17	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)	全粥 パンと野菜煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	スパゲティ・ミートソース キャベツの炒め物 ブロッコリーサラダ フルーツ・黄桃缶 	全粥 豆腐のチャップル かぶのあんかけ 納豆のゆず浸し 中華スープ(白菜) 	うぐいす豆の蒸しパン
kcal : 1473.68 水分 : 808.52 蛋白質 : 54.04 脂質 : 38.88 炭水化物 : 235.76 食塩相当 : 8.72	kcal : 399.26 水分 : 285.05 蛋白質 : 15.46 脂質 : 10.44 炭水化物 : 64.60 食塩相当 : 2.69	kcal : 572.90 水分 : 243.85 蛋白質 : 20.66 脂質 : 12.95 炭水化物 : 95.97 食塩相当 : 3.13	kcal : 385.38 水分 : 263.18 蛋白質 : 15.96 脂質 : 12.49 炭水化物 : 54.90 食塩相当 : 2.87	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)	パン粥 ジャム ケチャップ煮 キャベツのサラダ コソメスープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉の照焼 なすの煮物 ほうれん草の和え物 フルーツ・ミカン缶 	全粥 さわらの梅肉焼 なすの炒め物 大根の炒め物 白菜の酢の物 味噌汁(花麩) 	バナナスペシャル
kcal : 1367.68 水分 : 764.69 蛋白質 : 57.40 脂質 : 35.22 炭水化物 : 210.94 食塩相当 : 7.44	kcal : 527.18 水分 : 370.71 蛋白質 : 19.99 脂質 : 14.73 炭水化物 : 81.46 食塩相当 : 2.78	kcal : 389.85 水分 : 215.99 蛋白質 : 16.84 脂質 : 9.35 炭水化物 : 60.47 食塩相当 : 1.30	kcal : 347.82 水分 : 177.99 蛋白質 : 18.37 脂質 : 7.57 炭水化物 : 53.42 食塩相当 : 3.20	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。

