

メニュー(7日間)

令和 6年 9月15日 ~ 令和 6年 9月21日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月15日(日)	全粥 カニツミレの煮物 菜種和え のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 竹の塩焼き キャベツの炒め物 大根のサラダ フルーツ・マンゴ-缶 	全粥 ハンバーグ ブロッコリーソー カブのサラダ コソメスープ(ほうれん草) 	まんじゅう 
kcal : 1332.68 水分 : 726.51 蛋白質 : 54.97 脂質 : 39.82 炭水化物 : 193.85 食塩相当 : 7.13	kcal : 425.79 水分 : 294.99 蛋白質 : 17.49 脂質 : 12.18 炭水化物 : 65.29 食塩相当 : 3.24	kcal : 456.70 水分 : 212.43 蛋白質 : 17.05 脂質 : 17.20 炭水化物 : 57.50 食塩相当 : 1.27	kcal : 380.80 水分 : 209.91 蛋白質 : 19.16 脂質 : 10.28 炭水化物 : 54.86 食塩相当 : 2.62	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00
9月16日(月)	全粥 車麩の煮物 ホトシガラ ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚) 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・巨峰缶 	全粥 サワラのチーズ焼 蒸しなすの煮物 カブのサラダ 味噌汁(菜の花) 	水羊羹 
kcal : 1417.24 水分 : 635.84 蛋白質 : 55.10 脂質 : 32.65 炭水化物 : 232.55 食塩相当 : 7.67	kcal : 406.68 水分 : 164.30 蛋白質 : 12.29 脂質 : 7.72 炭水化物 : 73.61 食塩相当 : 2.35	kcal : 518.71 水分 : 249.88 蛋白質 : 14.97 脂質 : 12.68 炭水化物 : 87.90 食塩相当 : 2.32	kcal : 407.83 水分 : 193.70 蛋白質 : 23.43 脂質 : 11.98 炭水化物 : 54.32 食塩相当 : 2.99	kcal : 84.02 水分 : 27.96 蛋白質 : 4.41 脂質 : 0.27 炭水化物 : 16.72 食塩相当 : 0.01
9月17日(火)	ハン粥 ジャム ケチャップ煮 コソメスープ 乳酸菌飲料 	全粥 カレイの香味焼 冬瓜の薄くず煮 白菜のサラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 干草焼卵 里芋の煮物 キュリとカブのサラダ すまし汁(玉麩) 	フッペケーキ 
kcal : 1357.16 水分 : 770.23 蛋白質 : 55.12 脂質 : 35.14 炭水化物 : 210.08 食塩相当 : 6.30	kcal : 506.43 水分 : 325.51 蛋白質 : 19.47 脂質 : 14.58 炭水化物 : 76.88 食塩相当 : 2.42	kcal : 333.43 水分 : 229.43 蛋白質 : 17.10 脂質 : 3.87 炭水化物 : 58.47 食塩相当 : 1.73	kcal : 415.30 水分 : 215.29 蛋白質 : 16.85 脂質 : 11.61 炭水化物 : 62.38 食塩相当 : 2.12	kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.70 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.03
9月18日(水)	全粥 魚河岸揚げの煮付け ブロッコリーの和え物 のりの佃煮 味噌汁(大根) 牛乳 	全粥 鶏肉のスタミナ炒め 南瓜の含め煮 納豆草のお浸し フルーツ・バナナ 	全粥 タラのタコマヨネーズ焼 キャベツの炒め 大根と胡瓜の和え物 味噌汁(玉葱・油揚) 	コーヒー 
kcal : 1348.16 水分 : 730.52 蛋白質 : 56.03 脂質 : 39.98 炭水化物 : 200.69 食塩相当 : 7.89	kcal : 463.46 水分 : 305.86 蛋白質 : 16.90 脂質 : 18.22 炭水化物 : 65.80 食塩相当 : 3.17	kcal : 420.73 水分 : 231.76 蛋白質 : 18.35 脂質 : 7.52 炭水化物 : 71.92 食塩相当 : 1.70	kcal : 398.79 水分 : 190.42 蛋白質 : 20.47 脂質 : 14.63 炭水化物 : 50.67 食塩相当 : 2.99	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03
9月19日(木)	全粥 ハンパンの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉ねぎ・ニラ) 牛乳 	焼そば 里芋の炒り煮 かぶのサラダ フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉の香味焼 じゃが芋の含め煮 キャベツのサラダ すまし汁(玉麩) 	クリームパン 
kcal : 1419.85 水分 : 761.09 蛋白質 : 52.29 脂質 : 35.04 炭水化物 : 227.84 食塩相当 : 8.95	kcal : 409.35 水分 : 296.67 蛋白質 : 16.65 脂質 : 10.07 炭水化物 : 67.71 食塩相当 : 2.84	kcal : 492.14 水分 : 272.22 蛋白質 : 15.79 脂質 : 10.17 炭水化物 : 82.87 食塩相当 : 3.18	kcal : 422.46 水分 : 192.20 蛋白質 : 18.06 脂質 : 11.61 炭水化物 : 62.17 食塩相当 : 2.79	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20日(金)	ハン粥 ジャム 野菜炒め 大根のお浸し コソメスープ ショウ 	全粥 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・マンゴ-缶 	全粥 鯖の味噌煮 納豆草のソテー 白菜の和え物 すまし汁(そうめん) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1395.95 水分 : 738.10 蛋白質 : 52.77 脂質 : 44.64 炭水化物 : 199.83 食塩相当 : 6.67	kcal : 374.83 水分 : 398.80 蛋白質 : 16.66 脂質 : 10.15 炭水化物 : 58.00 食塩相当 : 2.63	kcal : 459.61 水分 : 188.38 蛋白質 : 16.84 脂質 : 12.00 炭水化物 : 71.91 食塩相当 : 1.26	kcal : 458.28 水分 : 150.92 蛋白質 : 17.07 脂質 : 18.92 炭水化物 : 54.33 食塩相当 : 2.62	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 : 0.18
9月21日(土)	全粥 肉団子の薄くず煮 カブのサラダ のりの佃煮 味噌汁(カブ) 牛乳 	全粥 赤魚のおろしあんかけ 白菜の煮物 ほうれん草のサラダ フルーツ・白桃缶 	全粥 回鍋肉鶏肉・キャベツ味噌炒 さつま芋の甘辛煮 インゲン豆のサラダ すまし汁(麩) 	カステラ 
kcal : 1403.03 水分 : 644.94 蛋白質 : 54.63 脂質 : 36.01 炭水化物 : 221.02 食塩相当 : 7.27	kcal : 458.32 水分 : 288.17 蛋白質 : 18.22 脂質 : 15.02 炭水化物 : 66.47 食塩相当 : 2.99	kcal : 342.00 水分 : 172.58 蛋白質 : 16.01 脂質 : 5.17 炭水化物 : 59.29 食塩相当 : 1.41	kcal : 482.71 水分 : 184.19 蛋白質 : 17.88 脂質 : 14.30 炭水化物 : 71.26 食塩相当 : 2.82	kcal : 120.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.92 脂質 : 1.52 炭水化物 : 24.00 食塩相当 : 0.05

敬老会メニュー

【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、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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月22日 (日) kcal : 1448.86 水分 : 840.73 蛋白質 : 54.40 脂質 : 41.27 炭水化物 : 218.09 食塩相当 : 9.11	全粥 お魚豆腐の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(油揚・ニラ) 牛乳 	醤油ラーメン かんにシューマイ カブのホンの酢風味和え フルーツ・黄桃缶 	全粥 豆腐の旨煮 じゃが芋とツナの煮物 キャベツのサラダ 中華スープ (大根) 	抹茶パウンド 
9月23日 (月) kcal : 1416.14 水分 : 722.51 蛋白質 : 54.91 脂質 : 29.51 炭水化物 : 238.12 食塩相当 : 6.33	パン粥 ジャム ボトフ ユンボクタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 鰹のピナツ味噌焼 サマ芋のマーレード煮 白菜のナムル フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉のさらさ蒸し 蒸しなすの煮物 カブの和え物 すまし汁 (水菜) 	クリームパン 
9月24日 (火) kcal : 1368.00 水分 : 641.13 蛋白質 : 55.73 脂質 : 40.21 炭水化物 : 195.23 食塩相当 : 6.68	全粥 温泉卵のあんかけ ツナサラダ のりの佃煮 味噌汁(花麩) ヨーグルト 	全粥 和風ハンバーグ(和ソース) 大根の炒め物 キュリの酢物 フルーツ・ミカン缶 	全粥 サバの焼き浸し 大根の煮物 南瓜のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	おはぎ(ぼたもち) 
9月25日 (水) kcal : 1376.13 水分 : 607.10 蛋白質 : 57.60 脂質 : 34.12 炭水化物 : 215.60 食塩相当 : 8.07	全粥 チキンボールの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料 	全粥 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・マンゴー缶 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 カブの炒め マカロニサラダ 味噌汁(カブ) 	ワッフル 
9月26日 (木) kcal : 1359.18 水分 : 941.81 蛋白質 : 54.49 脂質 : 40.89 炭水化物 : 201.95 食塩相当 : 7.48	パン粥 ジャム お魚ソーセージの野菜炒め 胡瓜の和え物 コンソメスープ(カリフラワー) 牛乳 	全粥 鶏肉の生姜焼 カブの炒め カブのゆかり和え フルーツ・白桃缶 	全粥 干草焼卵 里芋の炒り煮 キャベツのサラダ 味噌汁(花麩) 	オレンジゼリー 
9月27日 (金) kcal : 1337.71 水分 : 565.89 蛋白質 : 56.46 脂質 : 28.51 炭水化物 : 219.37 食塩相当 : 7.21	全粥 お魚豆腐の煮物 菜の花の和え物 のりの佃煮 味噌汁(白菜) ヨーグルト 	全粥 赤魚の煮付け マカロニチヂ ブロッコリーのサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉のチーズ焼 南瓜の甘煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(大根) 	あんまき 
9月28日 (土) kcal : 1339.98 水分 : 697.49 蛋白質 : 53.45 脂質 : 28.23 炭水化物 : 222.80 食塩相当 : 7.97	全粥 卵焼き カブのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ジョブ 	赤飯(行事食) 天ぷら(盛合せ) 車麩と野菜の炊き合せ 納豆の和え物 コンポート 	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 野菜の炒め物 納豆 すまし汁(パンソ) 	ケーキ 

お誕生日メニュー

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。

