

メニュー (7日間)

令和 6年 8月25日 ~ 令和 6年 8月31日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月25日(日)	御飯 高野豆腐の煮物 杓苳のピナツツ和え ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト	御飯 カブのレモン焼 きのこ炒め ポトサラダ フルーツ・マンゴ缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 揚げなすの煮物 春雨サラダ 味噌汁(玉葱)	マスカットゼリー
kcal : 1535.45 水分 : 547.93 蛋白質 : 57.77 脂質 : 39.41 炭水化物 : 245.19 食塩相当 : 7.78	kcal : 447.49 水分 : 169.30 蛋白質 : 15.35 脂質 : 7.59 炭水化物 : 80.66 食塩相当 : 2.87	kcal : 494.12 水分 : 194.18 蛋白質 : 21.22 脂質 : 14.43 炭水化物 : 75.64 食塩相当 : 1.88	kcal : 546.44 水分 : 184.40 蛋白質 : 21.20 脂質 : 17.38 炭水化物 : 77.07 食塩相当 : 2.99	kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.01 炭水化物 : 11.82 食塩相当 : 0.04
8月26日(月)	御飯 さつま揚げの煮物 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳	焼そば リンゴと竹輪のおかか煮 青梗菜のサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 サワラの西京焼 煮奴 小松菜のポン酢和え すまし汁(蒲鉾)	フッケーキ
kcal : 1493.08 水分 : 793.43 蛋白質 : 62.19 脂質 : 34.68 炭水化物 : 238.00 食塩相当 : 8.28	kcal : 478.64 水分 : 321.06 蛋白質 : 17.81 脂質 : 11.08 炭水化物 : 81.61 食塩相当 : 2.85	kcal : 475.86 水分 : 290.36 蛋白質 : 21.40 脂質 : 9.57 炭水化物 : 74.34 食塩相当 : 2.84	kcal : 439.78 水分 : 181.99 蛋白質 : 21.60 脂質 : 9.50 炭水化物 : 68.97 食塩相当 : 2.56	kcal : 99.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 4.55 炭水化物 : 13.08 食塩相当 : 0.03
8月27日(火)	食パン ジャム ケチャップ煮 カブのサラダ 水菜スープ 牛乳	赤飯(行事食) 天ぷら(三種) 炊き合せ キュウリと大根の梅ツツ和え フルーツ・スイカ	御飯 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋とツツの煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁(大根)	ケーキ
kcal : 1542.16 水分 : 811.64 蛋白質 : 59.75 脂質 : 39.14 炭水化物 : 247.72 食塩相当 : 8.68	kcal : 493.31 水分 : 302.63 蛋白質 : 20.67 脂質 : 15.33 炭水化物 : 74.73 食塩相当 : 3.35	kcal : 467.14 水分 : 255.74 蛋白質 : 15.21 脂質 : 7.91 炭水化物 : 85.30 食塩相当 : 2.42	kcal : 488.56 水分 : 230.36 蛋白質 : 22.92 脂質 : 10.82 炭水化物 : 76.75 食塩相当 : 2.82	kcal : 93.15 水分 : 22.91 蛋白質 : 0.95 脂質 : 5.08 炭水化物 : 10.94 食塩相当 : 0.09
8月28日(水)	御飯 豆腐のあんかけ カラの和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱) ヨーグルト	御飯 ポークステーキ 切昆布の煮物 杓苳のお浸し フルーツ・パイナップル	御飯 カレイの照焼 里芋の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(南瓜)	あん巻き
kcal : 1461.47 水分 : 654.53 蛋白質 : 60.33 脂質 : 23.22 炭水化物 : 260.42 食塩相当 : 7.70	kcal : 429.07 水分 : 259.12 蛋白質 : 16.76 脂質 : 5.96 炭水化物 : 79.95 食塩相当 : 2.72	kcal : 476.65 水分 : 206.97 蛋白質 : 20.55 脂質 : 9.83 炭水化物 : 78.76 食塩相当 : 2.00	kcal : 435.00 水分 : 188.44 蛋白質 : 20.85 脂質 : 4.53 炭水化物 : 80.25 食塩相当 : 2.91	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29日(木)	御飯 ガンの煮物 スタックエンドウのサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 乳酸菌飲料	御飯 麻婆豆腐 コンニャクの炒り煮 白菜と干しエビの和え物 フルーツ・マンゴ缶	御飯 干草焼卵 ピラフ炒め 胡瓜とワカメの和え物 味噌汁(庄内麩)	チーズ蒸しパン
kcal : 1559.62 水分 : 596.55 蛋白質 : 57.49 脂質 : 39.49 炭水化物 : 248.23 食塩相当 : 8.14	kcal : 441.58 水分 : 150.65 蛋白質 : 12.92 脂質 : 7.98 炭水化物 : 79.73 食塩相当 : 2.77	kcal : 481.62 水分 : 281.19 蛋白質 : 18.85 脂質 : 13.55 炭水化物 : 74.17 食塩相当 : 1.92	kcal : 514.82 水分 : 152.17 蛋白質 : 23.44 脂質 : 13.78 炭水化物 : 75.41 食塩相当 : 3.37	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
8月30日(金)	ロールパン ジャム ポークビーンズ コンソメスープ(冬瓜) 牛乳	御飯 鶏肉のさらさ蒸し なすの揚げ浸し かぶのサラダ フルーツ・パイナップル	御飯 鯖の香り焼 切干大根の煮物 青梗菜のサラダ 味噌汁(玉葱・キャベツ)	冷ししろこ
kcal : 1538.67 水分 : 734.08 蛋白質 : 60.80 脂質 : 47.94 炭水化物 : 228.90 食塩相当 : 7.56	kcal : 456.22 水分 : 324.55 蛋白質 : 21.08 脂質 : 18.36 炭水化物 : 59.03 食塩相当 : 2.92	kcal : 498.59 水分 : 219.79 蛋白質 : 16.79 脂質 : 14.22 炭水化物 : 76.16 食塩相当 : 1.45	kcal : 490.96 水分 : 179.71 蛋白質 : 21.77 脂質 : 15.22 炭水化物 : 71.24 食塩相当 : 3.15	kcal : 94.90 水分 : 10.03 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 22.47 食塩相当 : 0.04
8月31日(土)	御飯 竹輪の煮物 茹かべツツのサラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳	御飯 サワラのミンチ焼 きんぴらごぼう ツツサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 和風あんかけハンバーグ モヤシの炒め物 畑菜のお浸し 味噌汁(大根)	クリームパン
kcal : 1513.09 水分 : 707.58 蛋白質 : 60.12 脂質 : 36.30 炭水化物 : 245.79 食塩相当 : 7.99	kcal : 503.40 水分 : 295.30 蛋白質 : 18.78 脂質 : 13.42 炭水化物 : 80.95 食塩相当 : 2.72	kcal : 489.40 水分 : 201.01 蛋白質 : 22.03 脂質 : 10.32 炭水化物 : 75.38 食塩相当 : 1.81	kcal : 428.19 水分 : 211.27 蛋白質 : 16.81 脂質 : 7.77 炭水化物 : 74.87 食塩相当 : 3.47	kcal : 112.10 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.70 脂質 : 4.79 炭水化物 : 14.59 食塩相当 : 0.19

お誕生日メニュー

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。

