

メニュー(7日間)

令和 6年 8月25日 ~ 令和 6年 8月31日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月25日(日)	全粥 魚河岸揚げの煮付け 杓苳のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 かぶのレン焼 キャベツの炒め物 ホトシガラ フルーツ・マンゴ-缶 	全粥 豚肉のしぐれ煮 なすの煮物 白菜ツグ 味噌汁(玉麩) 	マスカットゼリー 
kcal : 1338.71 水分 : 709.26 蛋白質 : 52.95 脂質 : 41.70 炭水化物 : 197.32 食塩相当 : 7.68	kcal : 471.22 水分 : 301.60 蛋白質 : 16.70 脂質 : 17.45 炭水化物 : 65.64 食塩相当 : 2.92	kcal : 426.80 水分 : 186.18 蛋白質 : 17.73 脂質 : 14.68 炭水化物 : 60.66 食塩相当 : 1.60	kcal : 393.29 水分 : 221.43 蛋白質 : 18.52 脂質 : 9.56 炭水化物 : 59.20 食塩相当 : 3.12	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)	全粥 お魚豆腐の煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁(にら・玉葱) 牛乳 	焼そば 茄子の炒め煮 ほうれん草のツグ フルーツ・黄桃缶 	全粥 サワラの西京焼 煮奴 菜の花のホトシガラ和え すまし汁 	プックケーキ 
kcal : 1348.59 水分 : 787.39 蛋白質 : 54.81 脂質 : 33.11 炭水化物 : 214.04 食塩相当 : 8.39	kcal : 411.83 水分 : 319.17 蛋白質 : 16.93 脂質 : 10.24 炭水化物 : 67.91 食塩相当 : 2.71	kcal : 453.94 水分 : 290.43 蛋白質 : 14.76 脂質 : 8.99 炭水化物 : 77.53 食塩相当 : 3.09	kcal : 383.82 水分 : 177.79 蛋白質 : 21.74 脂質 : 9.34 炭水化物 : 55.52 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)	パン粥 ジェム ケチャップ煮 カリフラワーのツグ 水菜スープ 牛乳 	赤飯(行事食) 天ぷら(盛合せ) 炊き合せ キュウリと大根の梅シソ和え フルーツ・スィ 	全粥 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋とツグの煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁(大根) 	ケーキ 
kcal : 1386.77 水分 : 890.32 蛋白質 : 55.36 脂質 : 39.92 炭水化物 : 209.57 食塩相当 : 7.31	kcal : 477.22 水分 : 400.14 蛋白質 : 22.00 脂質 : 18.46 炭水化物 : 60.51 食塩相当 : 2.81	kcal : 384.97 水分 : 251.66 蛋白質 : 12.50 脂質 : 3.45 炭水化物 : 78.38 食塩相当 : 1.74	kcal : 431.43 水分 : 215.61 蛋白質 : 19.91 脂質 : 12.93 炭水化物 : 59.76 食塩相当 : 2.67	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)	全粥 豆腐のあんかけ キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 	全粥 チキンソテー 白菜の煮物 杓苳のお浸し フルーツ・マンゴ-缶 	全粥 カレイの照焼 里芋の煮物 大根ツグ 味噌汁(南瓜) 	あん巻き 
kcal : 1342.97 水分 : 769.74 蛋白質 : 57.34 脂質 : 30.77 炭水化物 : 214.67 食塩相当 : 7.27	kcal : 441.22 水分 : 326.92 蛋白質 : 17.92 脂質 : 13.67 炭水化物 : 66.08 食塩相当 : 2.80	kcal : 418.06 水分 : 253.79 蛋白質 : 17.80 脂質 : 9.86 炭水化物 : 63.76 食塩相当 : 1.49	kcal : 362.94 水分 : 189.03 蛋白質 : 19.45 脂質 : 4.34 炭水化物 : 63.37 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)	全粥 チンポールの煮物 ブロッコリーのツグ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 	全粥 麻婆豆腐 かぶの炒め 白菜の和え物 フルーツ・ミカン缶 	全粥 干草焼卵 大根炒め 胡瓜の和え物 味噌汁(庄内麩) 	チーズ蒸しパン 
kcal : 1348.96 水分 : 776.45 蛋白質 : 54.83 脂質 : 36.84 炭水化物 : 207.31 食塩相当 : 8.27	kcal : 461.84 水分 : 277.88 蛋白質 : 18.92 脂質 : 14.66 炭水化物 : 68.13 食塩相当 : 2.94	kcal : 393.62 水分 : 277.93 蛋白質 : 16.90 脂質 : 8.02 炭水化物 : 64.31 食塩相当 : 2.15	kcal : 371.90 水分 : 208.10 蛋白質 : 16.73 脂質 : 9.98 炭水化物 : 55.95 食塩相当 : 3.10	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)	パン粥 ジェム ホーホーンス コンスープ(冬瓜) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のさらさ蒸し なすの揚げ浸し かぶのツグ フルーツ・バナナ 	全粥 鯖の香り焼 なすの揚げ浸し 大根の煮物 ほうれん草のツグ 味噌汁(玉葱・キャベツ) 	冷しるこ 
kcal : 1345.14 水分 : 778.47 蛋白質 : 57.29 脂質 : 37.11 炭水化物 : 204.74 食塩相当 : 6.64	kcal : 434.52 水分 : 338.69 蛋白質 : 20.34 脂質 : 11.96 炭水化物 : 64.42 食塩相当 : 2.70	kcal : 395.77 水分 : 222.82 蛋白質 : 16.30 脂質 : 9.53 炭水化物 : 62.18 食塩相当 : 1.10	kcal : 419.95 水分 : 206.93 蛋白質 : 19.47 脂質 : 15.48 炭水化物 : 55.67 食塩相当 : 2.80	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)	全粥 魚河岸揚げの煮付け 茹かべツのツグ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト 	全粥 サワラのミン焼 里芋の炒り煮 ツグ フルーツ・白桃缶 	全粥 和風あんかけハンバーグ 大根の炒め物 菜の花のお浸し 味噌汁(大根) 	クリームパン 
kcal : 1362.28 水分 : 605.43 蛋白質 : 56.48 脂質 : 37.91 炭水化物 : 203.24 食塩相当 : 7.29	kcal : 450.52 水分 : 182.42 蛋白質 : 13.16 脂質 : 13.65 炭水化物 : 69.09 食塩相当 : 2.52	kcal : 423.71 水分 : 194.86 蛋白質 : 21.27 脂質 : 10.51 炭水化物 : 63.22 食塩相当 : 1.88	kcal : 375.95 水分 : 228.15 蛋白質 : 19.35 脂質 : 8.96 炭水化物 : 56.34 食塩相当 : 2.70	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。

