

メニュー (7日間)

令和 6年 9月29日 ~ 令和 6年10月 5日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月29日(日) cal : 1471.58 K分 : 735.83 蛋白質 : 60.36 旨質 : 37.01 炭水化物 : 232.15 食塩相当 : 7.07	黒糖ロールパン マーガリン じゃっつ煮 コーンポタージュ ジョウ 	御飯 タラのキノコあんかけ 筍の炒め煮 豆サラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 豆腐の中華うま煮 スタッケントウの炒め キャベツのサラダ 味噌汁(冬瓜) 	ピーチゼリー 
	kcal : 514.09 水分 : 207.09 蛋白質 : 18.24 脂質 : 19.66 炭水化物 : 68.04 食塩相当 : 2.68	kcal : 401.89 水分 : 233.52 蛋白質 : 20.56 脂質 : 2.59 炭水化物 : 77.13 食塩相当 : 1.54	kcal : 508.20 水分 : 295.16 蛋白質 : 21.56 脂質 : 14.72 炭水化物 : 75.22 食塩相当 : 2.82	kcal : 47.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
9月30日(月) cal : 1475.78 K分 : 720.27 蛋白質 : 62.47 旨質 : 37.47 炭水化物 : 229.71 食塩相当 : 7.70	御飯 ガンモの煮物 ビーナッツ和え(青梗菜) ふりかけ 味噌汁(ホソ草) 牛乳 	御飯 鶏肉のオーロロス焼 じゃが芋とツナの煮物 小松菜のお浸し フルーツ・バナナアップル 	御飯 サワラの胡麻味噌焼 モヤシの炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(南瓜) 	たこ焼き 
	kcal : 503.86 水分 : 283.96 蛋白質 : 18.32 脂質 : 15.69 炭水化物 : 75.92 食塩相当 : 2.63	kcal : 424.51 水分 : 211.03 蛋白質 : 18.51 脂質 : 6.62 炭水化物 : 74.09 食塩相当 : 1.67	kcal : 492.46 水分 : 176.20 蛋白質 : 23.55 脂質 : 13.89 炭水化物 : 71.33 食塩相当 : 3.04	kcal : 54.95 水分 : 49.06 蛋白質 : 2.09 脂質 : 1.27 炭水化物 : 8.37 食塩相当 : 0.36
10月1日(火) cal : 1563.01 K分 : 552.51 蛋白質 : 58.05 旨質 : 39.72 炭水化物 : 247.60 食塩相当 : 7.28	御飯 肉団子の薄くず煮 かぶの和風和え 味付けのり 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	御飯 鯖の塩焼 ビーナツ炒め ブロッコリーサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 鶏のバーベキューステーキ ガリフラワー 小松菜のビーナッツ和え 味噌汁(キャベツ) 	豆乳葛餅 
	kcal : 471.99 水分 : 190.44 蛋白質 : 15.88 脂質 : 8.52 炭水化物 : 84.41 食塩相当 : 2.47	kcal : 574.15 水分 : 159.24 蛋白質 : 18.51 脂質 : 20.77 炭水化物 : 77.20 食塩相当 : 1.86	kcal : 449.48 水分 : 182.01 蛋白質 : 20.87 脂質 : 8.54 炭水化物 : 75.34 食塩相当 : 2.93	kcal : 67.39 水分 : 20.82 蛋白質 : 2.79 脂質 : 1.89 炭水化物 : 10.65 食塩相当 : 0.02
10月2日(水) cal : 1532.14 K分 : 684.93 蛋白質 : 61.01 旨質 : 38.07 炭水化物 : 246.08 食塩相当 : 8.59	御飯 薩摩揚げの炒り煮 イケダのサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚げ) 牛乳 	御飯 カレイの幽庵焼 ひじきの煮物 春雨の和え物 フルーツ・バナナ 	御飯 豆腐の肉味噌かけ 山菜の炒り煮 青梗菜の胡麻和え すまし汁(蒲鉾) 	エクレア 
	kcal : 542.14 水分 : 309.82 蛋白質 : 20.17 脂質 : 18.35 炭水化物 : 79.05 食塩相当 : 2.77	kcal : 404.53 水分 : 129.85 蛋白質 : 19.15 脂質 : 2.62 炭水化物 : 78.63 食塩相当 : 2.35	kcal : 494.27 水分 : 230.71 蛋白質 : 19.44 脂質 : 10.74 炭水化物 : 81.89 食塩相当 : 3.38	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
10月3日(木) cal : 1511.74 K分 : 727.48 蛋白質 : 60.90 旨質 : 40.10 炭水化物 : 240.18 食塩相当 : 7.80	食パン ジャム ウィナーの野菜炒め 白菜のサラダ コソメスープ(水菜) 牛乳 	御飯 海老フライ 五目煮豆 菜の花の和風和え フルーツ・黄桃缶 	御飯 赤魚の沢煮 じゃが芋と竹輪の煮物 ブロッコリーのホーン酢風味 味噌汁(白菜) 	ビーナッツパン 
	kcal : 486.91 水分 : 367.93 蛋白質 : 19.42 脂質 : 18.19 炭水化物 : 69.78 食塩相当 : 3.34	kcal : 481.20 水分 : 164.42 蛋白質 : 17.25 脂質 : 12.16 炭水化物 : 78.65 食塩相当 : 1.47	kcal : 431.53 水分 : 195.13 蛋白質 : 21.53 脂質 : 4.96 炭水化物 : 77.16 食塩相当 : 2.80	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
10月4日(金) cal : 1572.27 水分 : 687.54 蛋白質 : 58.29 旨質 : 44.59 炭水化物 : 238.89 食塩相当 : 8.95	御飯 カニツミレの煮物 大根の和風和え ふりかけ 味噌汁(ホソ草) 牛乳 	鮭チャーハン 焼き餃子 スタッケントウのサラダ 乳酸菌飲料 	御飯 豚肉の生姜焼 茄子の味噌炒め キュウリの酢の物 すまし汁(菜の花) 	おせんべい 
	kcal : 475.44 水分 : 290.84 蛋白質 : 17.67 脂質 : 12.10 炭水化物 : 77.71 食塩相当 : 2.67	kcal : 576.72 水分 : 195.31 蛋白質 : 19.12 脂質 : 17.64 炭水化物 : 86.06 食塩相当 : 3.23	kcal : 495.54 水分 : 200.94 蛋白質 : 21.10 脂質 : 14.78 炭水化物 : 69.49 食塩相当 : 2.91	kcal : 24.57 水分 : 0.45 蛋白質 : 0.40 脂質 : 0.07 炭水化物 : 5.63 食塩相当 : 0.14
10月5日(土) cal : 1503.91 水分 : 762.13 蛋白質 : 58.77 旨質 : 30.59 炭水化物 : 252.05 食塩相当 : 7.91	御飯 竹輪の煮物 わらの和え物 味付けのり 味噌汁(豆腐) 乳酸菌飲料 	肉うどん そら豆の炒め物 キャベツの和え物 フルーツ・マンゴー缶 	御飯 カニ玉 もやしの三色炒め 青梗菜の中華和え 中華スープ(ハクサイ) 	まんじゅう 
	kcal : 441.28 水分 : 199.28 蛋白質 : 14.78 脂質 : 7.51 炭水化物 : 80.59 食塩相当 : 2.51	kcal : 525.39 水分 : 350.02 蛋白質 : 23.97 脂質 : 10.97 炭水化物 : 82.89 食塩相当 : 2.46	kcal : 430.04 水分 : 199.63 蛋白質 : 18.02 脂質 : 11.91 炭水化物 : 64.53 食塩相当 : 2.86	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08

にんじん

旬の食材 【MEMO】

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発がん作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。



令和 6年10月 6日 ~ 令和 6年10月12日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 6日(日)	御飯 車麩の煮物 茹きゃべツのサラダ* ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 kcal : 1496.92 水分 : 701.12 蛋白質 : 58.73 脂質 : 31.13 炭水化物 : 254.37 食塩相当 : 7.40	御飯 豚肉のピリ辛炒め リンゴのきんぴら ネオンサラダ* フルーツ・パン kcal : 486.07 水分 : 241.75 蛋白質 : 20.29 脂質 : 9.39 炭水化物 : 82.58 食塩相当 : 1.77	御飯 カレー・野菜旨煮 さつま芋の煮物 海藻サラダ* 味噌汁(カブ) kcal : 454.01 水分 : 193.58 蛋白質 : 19.85 脂質 : 3.04 炭水化物 : 88.54 食塩相当 : 3.12	シフォンケーキ  kcal : 49.80 水分 : 5.99 蛋白質 : 1.04 脂質 : 2.76 炭水化物 : 5.10 食塩相当 : 0.03
10月 7日(月)	御飯 厚焼卵 ほうれん草のサラダ* 味付けのり 味噌汁(冬瓜) シヨブ kcal : 1488.81 水分 : 752.04 蛋白質 : 60.61 脂質 : 30.37 炭水化物 : 251.64 食塩相当 : 8.38	ホークカレーライス カリフラワーの炒め 小松菜のサラダ* ヨーグルト・フルーツソース  kcal : 567.43 水分 : 284.43 蛋白質 : 23.39 脂質 : 14.69 炭水化物 : 88.20 食塩相当 : 2.79	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 白菜の炒め物 マンのナムル 味噌汁(きゃべツ)  kcal : 431.78 水分 : 216.75 蛋白質 : 18.80 脂質 : 7.61 炭水化物 : 74.94 食塩相当 : 3.12	抹茶ゼリー kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01
10月 8日(火)	側溝工事の  			
10月 9日(水)	ため、  別紙参照			
10月10日(木)	 kcal : 949.93 水分 : 405.94 蛋白質 : 38.56 脂質 : 17.29 炭水化物 : 166.95 食塩相当 : 4.87	御飯 和風ハンバーグ(キノソス) ぜんまいの炒り煮 春菊のサラダ* フルーツ・マンゴー缶 kcal : 462.19 水分 : 229.43 蛋白質 : 16.82 脂質 : 7.62 炭水化物 : 85.12 食塩相当 : 1.98	御飯 タラのチーズ焼 筍の炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁(納豆草)  kcal : 420.12 水分 : 166.05 蛋白質 : 20.12 脂質 : 6.90 炭水化物 : 72.40 食塩相当 : 2.81	ワッフル  kcal : 67.62 水分 : 10.46 蛋白質 : 1.62 脂質 : 2.77 炭水化物 : 9.43 食塩相当 : 0.08
10月11日(金)	御飯 豆腐のあんかけ オクラお浸し ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 kcal : 1547.86 水分 : 887.25 蛋白質 : 62.92 脂質 : 33.88 炭水化物 : 253.71 食塩相当 : 7.99	焼そば 菜の花の煮浸し 胡瓜の和え物 フルーツ・バナナ  kcal : 461.51 水分 : 302.67 蛋白質 : 20.84 脂質 : 10.09 炭水化物 : 71.66 食塩相当 : 2.39	御飯 五目卵焼 里芋の煮ころがし 白菜の和え物 中華スープ(かまぼこ) kcal : 478.38 水分 : 215.77 蛋白質 : 19.57 脂質 : 10.35 炭水化物 : 77.93 食塩相当 : 2.92	水羊羹  kcal : 116.80 水分 : 50.64 蛋白質 : 1.52 脂質 : 0.00 炭水化物 : 27.68 食塩相当 : 0.07
10月12日(土)	御飯 カニツミレの煮物 インゴンの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト  kcal : 1539.85 水分 : 574.92 蛋白質 : 59.34 脂質 : 34.74 炭水化物 : 253.51 食塩相当 : 7.57	御飯 豚肉の味噌漬焼 白菜の炒め煮 ブロッコリーのサラダ* フルーツ・ミカン缶  kcal : 485.22 水分 : 239.78 蛋白質 : 21.62 脂質 : 9.40 炭水化物 : 80.06 食塩相当 : 2.01	御飯 サワラの韓国風照焼 ピーマン炒め 小松菜のサラダ* 味噌汁(南瓜)  kcal : 489.85 水分 : 151.28 蛋白質 : 22.87 脂質 : 10.55 炭水化物 : 79.22 食塩相当 : 3.10	ブッセケーキ  kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.60 食塩相当 : 0.05

にんじん

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

旬の食材
【MEMO】

