

# メニュー (7日間)

令和 6年10月13日 ~ 令和 6年10月19日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月13日(日)	御飯 肉団子の甘辛煮 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳  kcal : 1476.08 水分 : 754.13 蛋白質 : 59.15 脂質 : 38.36 炭水化物 : 231.99 食塩相当 : 8.62	御飯 タラのタコマヨネズ <sup>焼</sup> 青梗菜の塩炒め 水菜のサラダ <sup>＊</sup> フルーツ・白桃缶  kcal : 454.62   水分 : 206.66   蛋白質 : 20.44 脂質 : 13.03   炭水化物 : 66.41   食塩相当 : 1.72	茶飯 おでん きのこ炒め キャリと大根の梅シ和え 味噌汁(白菜)  kcal : 424.31   水分 : 255.17   蛋白質 : 18.03 脂質 : 6.48   炭水化物 : 75.03   食塩相当 : 4.05	ロールケーキ  kcal : 80.00   水分 : 0.00   蛋白質 : 0.92 脂質 : 4.10   炭水化物 : 9.90   食塩相当 : 0.06
10月14日(月)	食パン ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ <sup>＊</sup> コンニャク ジュア  kcal : 1500.03 水分 : 736.59 蛋白質 : 62.88 脂質 : 30.08 炭水化物 : 253.63 食塩相当 : 8.43	御飯 豚肉の香味焼 野菜ソテー 大根の和え物 フルーツ・パン  kcal : 498.21   水分 : 245.13   蛋白質 : 20.40 脂質 : 14.05   炭水化物 : 74.40   食塩相当 : 1.75	御飯 カレイの煮付け 冬瓜のかあんかけ ほうれん草のサラダ <sup>＊</sup> 味噌汁(葉大根)  kcal : 397.90   水分 : 191.21   蛋白質 : 19.86 脂質 : 3.56   炭水化物 : 72.52   食塩相当 : 2.88	あん巻き  kcal : 189.00   水分 : 0.00   蛋白質 : 3.40 脂質 : 4.54   炭水化物 : 33.59   食塩相当 : 0.11
10月15日(火)	御飯 海老しんじょうの煮物 キャベツのピーナツ和え ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳  kcal : 1569.27 水分 : 657.89 蛋白質 : 57.57 脂質 : 37.39 炭水化物 : 259.13 食塩相当 : 8.41	御飯 ムチカツ 刻み昆布の煮物 かぶの和風和え フルーツ・白桃缶  kcal : 563.71   水分 : 178.47   蛋白質 : 12.66 脂質 : 15.49   炭水化物 : 94.89   食塩相当 : 2.40	御飯 サワラの甘酢あんかけ 菜の花の炒め物 マロニサラダ <sup>＊</sup> すまし汁(パン)  kcal : 448.68   水分 : 173.21   蛋白質 : 24.01 脂質 : 8.26   炭水化物 : 72.73   食塩相当 : 2.93	オレンジゼリー  kcal : 47.28   水分 : 0.07   蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04   炭水化物 : 11.74   食塩相当 : 0.03
10月16日(水)	御飯 竹輪の煮物 納豆 味噌汁(か) <sup>＊</sup> 乳酸菌飲料  kcal : 1530.43 水分 : 653.34 蛋白質 : 58.59 脂質 : 35.70 炭水化物 : 250.82 食塩相当 : 7.92	ハヤシライス りんご入りポテトサラダ <sup>＊</sup> きのこのソテー モンブラン <sup>＊</sup> リン  kcal : 656.59   水分 : 246.62   蛋白質 : 23.05 脂質 : 22.24   炭水化物 : 95.31   食塩相当 : 2.68	御飯 鶏肉のさらさ蒸し コンニャクの炒り煮 ツツサ <sup>＊</sup> すまし汁(冬瓜)  kcal : 335.75   水分 : 203.26   蛋白質 : 18.41 脂質 : 4.34   炭水化物 : 57.39   食塩相当 : 2.63	蒸しパン(チョコ)  kcal : 114.66   水分 : 15.37   蛋白質 : 2.46 脂質 : 4.33   炭水化物 : 16.50   食塩相当 : 0.16
10月17日(木)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳  kcal : 1530.43 水分 : 726.09 蛋白質 : 62.45 脂質 : 38.69 炭水化物 : 243.94 食塩相当 : 7.85	御飯 鶏肉の味噌マヨネズ <sup>焼</sup> 切干大根の炒り煮 ホリ草の胡麻和え フルーツ・パン  kcal : 534.54   水分 : 162.11   蛋白質 : 19.11 脂質 : 16.06   炭水化物 : 81.30   食塩相当 : 1.80	御飯 カレイの生姜焼 きんぴらごぼう カリフラワーのサラダ <sup>＊</sup> 味噌汁(菜の花)  kcal : 410.59   水分 : 194.25   蛋白質 : 20.95 脂質 : 5.23   炭水化物 : 72.54   食塩相当 : 2.78	牛乳羹  kcal : 54.83   水分 : 39.04   蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36   炭水化物 : 9.55   食塩相当 : 0.09
10月18日(金)	ロールパン ジャム ケチャップ煮 コンボーター <sup>＊</sup> 牛乳  kcal : 1502.07 水分 : 736.30 蛋白質 : 60.59 脂質 : 30.99 炭水化物 : 253.94 食塩相当 : 7.48	御飯 赤魚のおろしあんかけ じゃが芋の含め煮 海藻サラダ <sup>＊</sup> フルーツ・黄桃缶  kcal : 400.47   水分 : 200.77   蛋白質 : 16.51 脂質 : 2.80   炭水化物 : 78.33   食塩相当 : 1.85	御飯 鶏肉のソース照焼 ホリ草の炒め物 大根の和風和え 味噌汁(キャベツ)  kcal : 395.86   水分 : 197.43   蛋白質 : 18.91 脂質 : 5.48   炭水化物 : 69.70   食塩相当 : 2.58	ガステラ  kcal : 120.00   水分 : 0.00   蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.52   炭水化物 : 24.00   食塩相当 : 0.05
10月19日(土)	御飯 カニツミレの煮物 ホリの和え物 味噌汁(大根) ヨーグルト  kcal : 1441.29 水分 : 724.77 蛋白質 : 60.10 脂質 : 30.64 炭水化物 : 237.66 食塩相当 : 8.99	鶏きのこそば(温) じゃが芋とツツの煮物 青梗菜のサラダ <sup>＊</sup> フルーツ・白桃缶  kcal : 450.83   水分 : 337.72   蛋白質 : 27.65 脂質 : 6.85   炭水化物 : 72.50   食塩相当 : 3.34	御飯 カニ玉 白菜の炒り煮 春菊の和え物 中華スープ(カボコ)  kcal : 452.66   水分 : 197.88   蛋白質 : 16.75 脂質 : 13.61   炭水化物 : 68.09   食塩相当 : 2.84	クリームパン  kcal : 104.12   水分 : 0.00   蛋白質 : 1.79 脂質 : 3.80   炭水化物 : 15.69   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・皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。



# メニュー (7日間)

令和 6年10月20日 ~ 令和 6年10月26日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月20日(日)	御飯 高野豆腐の含め煮 フロッキーサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳  kcal : 1541.26 水分 : 737.64 蛋白質 : 62.28 脂質 : 42.51 炭水化物 : 238.80 食塩相当 : 8.53	御飯 麻婆豆腐 ビーマンの甘辛炒め 胡瓜の和え物 フルーツパン缶  kcal : 560.26 水分 : 276.53 蛋白質 : 19.30 脂質 : 20.51 炭水化物 : 79.33 食塩相当 : 2.01	御飯 タラの梅肉焼 じゃが芋のガーリックステーキ 春雨サラダ 味噌汁(白菜)  kcal : 439.31 水分 : 176.86 蛋白質 : 21.49 脂質 : 6.73 炭水化物 : 75.47 食塩相当 : 3.91	ワッフル   kcal : 67.82 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21日(月)	御飯 卵焼き キャベツの中華ドレッシング ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳  kcal : 1482.71 水分 : 714.09 蛋白質 : 61.55 脂質 : 31.51 炭水化物 : 245.64 食塩相当 : 7.56	御飯 鶏肉の塩麹焼 里芋の煮物 インゲンのゴマ和え フルーツパン缶   kcal : 456.51 水分 : 201.88 蛋白質 : 18.66 脂質 : 7.18 炭水化物 : 60.69 食塩相当 : 1.55	御飯 カレイの風味焼 イチゴのきんぴら 白菜の和風サラダ 味噌汁(庄内麩)   kcal : 411.01 水分 : 168.78 蛋白質 : 20.52 脂質 : 5.57 炭水化物 : 71.11 食塩相当 : 2.86	いちごパン  kcal : 90.95 水分 : 35.51 蛋白質 : 2.35 脂質 : 2.95 炭水化物 : 13.69 食塩相当 : 0.09
10月22日(火)	食パン ジャム ホーローの中華ドレッシング 青梗菜のサラダ コーンポタージュ ジャム   kcal : 1436.72 水分 : 743.60 蛋白質 : 62.89 脂質 : 30.02 炭水化物 : 240.02 食塩相当 : 8.39	御飯 鮭の塩焼 きんぴらごぼう かぶのサラダ フルーツパン缶  kcal : 402.82 水分 : 214.86 蛋白質 : 18.89 脂質 : 5.85 炭水化物 : 71.78 食塩相当 : 1.62	御飯 鶏肉のくわ焼 ビーマンの千切り炒め 大根と胡瓜の和え物 味噌汁(玉麩・葉大根)   kcal : 403.13 水分 : 183.03 蛋白質 : 18.85 脂質 : 6.48 炭水化物 : 68.59 食塩相当 : 2.76	パームクーヘン  kcal : 120.96 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.71 脂質 : 5.71 炭水化物 : 15.71 食塩相当 : 0.20
10月23日(水)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 水菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト  kcal : 1538.25 水分 : 633.17 蛋白質 : 57.20 脂質 : 31.65 炭水化物 : 260.37 食塩相当 : 8.64	醤油ラーメン シュマイ フロッキーのサラダ フルーツパン缶   kcal : 539.31 水分 : 246.37 蛋白質 : 17.78 脂質 : 17.50 炭水化物 : 76.10 食塩相当 : 3.51	御飯 赤魚と切昆布の煮付け さつま芋の蜂蜜煮 納豆 味噌汁(ほうれん草)  kcal : 481.60 水分 : 154.08 蛋白質 : 21.89 脂質 : 6.23 炭水化物 : 88.36 食塩相当 : 2.34	青りんごゼリー  kcal : 47.52 水分 : 0.04 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.87 食塩相当 : 0.04
10月24日(木)	御飯 野菜炒め 菜の花のお浸し 味付けのり 味噌汁(豆腐) 乳酸菌飲料   kcal : 1557.01 水分 : 563.01 蛋白質 : 57.61 脂質 : 43.31 炭水化物 : 237.28 食塩相当 : 8.36	御飯 鯖の照焼 小松菜の炒め物 大根サラダ フルーツパン缶  kcal : 582.42 水分 : 182.35 蛋白質 : 17.70 脂質 : 25.11 炭水化物 : 70.24 食塩相当 : 1.81	御飯 豚肉の咖喱風味 切昆布の煮物 白菜の和え物 味噌汁(にら・玉葱)   kcal : 440.53 水分 : 177.37 蛋白質 : 22.72 脂質 : 8.13 炭水化物 : 71.13 食塩相当 : 3.26	イチゴスペシャル   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
10月25日(金)	御飯 ガンボの煮物 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳  kcal : 1554.04 水分 : 700.10 蛋白質 : 58.03 脂質 : 41.95 炭水化物 : 242.86 食塩相当 : 7.93	赤飯 天麩羅 いるどり団子の炊き合せ 春菊の白和え 抹茶ゼリー黒みつかけ   kcal : 490.51 水分 : 197.82 蛋白質 : 16.12 脂質 : 11.46 炭水化物 : 82.71 食塩相当 : 2.65	御飯 茹で豚の芝麻醬ソース 里芋の煮物 杓苳草のお浸し すまし汁(花麩)  kcal : 456.92 水分 : 195.08 蛋白質 : 21.77 脂質 : 9.22 炭水化物 : 73.06 食塩相当 : 2.59	ケーキ   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
10月26日(土)	黒糖ヨーグルト マーガリン ホトフ 水菜スープ 牛乳   kcal : 1537.28 水分 : 718.97 蛋白質 : 62.58 脂質 : 52.49 炭水化物 : 213.31 食塩相当 : 6.84	御飯 カレイの野菜蒸 マカロニステーキ オニオンスライス フルーツパン缶   kcal : 452.86 水分 : 188.30 蛋白質 : 19.50 脂質 : 9.23 炭水化物 : 75.01 食塩相当 : 1.64	御飯 干草焼卵 青菜のステーキ 大根の和え物 中華スープ(白菜)   kcal : 439.90 水分 : 227.07 蛋白質 : 20.22 脂質 : 11.36 炭水化物 : 66.40 食塩相当 : 2.34	エクレア   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

## 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統を守る働きがあるといわれています。

