

# メニュー（7日間）

令和 6年 9月29日 ~ 令和 6年10月 5日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月29日(日)	パン粥 ジャム ケチャップ煮 コーンポタージュ 牛乳	全粥 タラのキノコあんかけ 里芋の炒り煮 カブのサラダ フルーツミカン缶	全粥 豆腐の中華うま煮 カリフラワーの炒め キャベツのサラダ 味噌汁(冬瓜)	ピーチゼリー 
kcal : 1411.99 水分 : 923.36 蛋白質 : 58.52 脂質 : 42.13 水化物 : 208.68 塩相当 : 7.77	kcal : 552.10 水分 : 402.84 蛋白質 : 23.77 脂質 : 21.44 炭水化物 : 70.56 食塩相当 : 2.65	kcal : 359.11 水分 : 219.38 蛋白質 : 16.11 脂質 : 4.64 炭水化物 : 65.33 食塩相当 : 1.75	kcal : 453.38 水分 : 301.08 蛋白質 : 18.64 脂質 : 16.01 炭水化物 : 61.03 食塩相当 : 3.34	kcal : 47.40 水分 : 0.06 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)	全粥 魚河岸揚げの煮付け ピーナッツ和え(菜の花) ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	全粥 鶏肉のオーロロス焼 じゃが芋とツの煮物 小松菜のお浸し フルーツマンゴー缶	全粥 サワラの胡麻味噌焼 白菜の炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(南瓜)	たこ焼き 
kcal : 1371.49 水分 : 748.41 蛋白質 : 57.57 脂質 : 43.06 水化物 : 195.46 塩相当 : 7.15	kcal : 469.79 水分 : 300.16 蛋白質 : 17.49 脂質 : 17.16 炭水化物 : 65.49 食塩相当 : 2.62	kcal : 424.27 水分 : 212.72 蛋白質 : 17.78 脂質 : 10.21 炭水化物 : 65.39 食塩相当 : 1.33	kcal : 422.48 水分 : 186.47 蛋白質 : 20.21 脂質 : 14.42 炭水化物 : 56.21 食塩相当 : 2.84	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 : 0.38
10月1日(火)	全粥 肉団子の薄くず煮 かぶの和風和え のりの佃煮 味噌汁(菜の花) ヨーグルト	全粥 鯖の塩焼 里芋の炒り煮 ブロッコリーサラダ フルーツミカン缶	全粥 鶏のバーベキューステーキ カリフラワーステーキ ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ)	豆乳葛餅 
kcal : 1331.39 水分 : 635.96 蛋白質 : 54.76 脂質 : 40.50 水化物 : 191.45 塩相当 : 7.54	kcal : 372.01 水分 : 227.40 蛋白質 : 15.04 脂質 : 6.34 炭水化物 : 65.64 食塩相当 : 2.74	kcal : 461.94 水分 : 197.84 蛋白質 : 15.99 脂質 : 20.04 炭水化物 : 53.87 食塩相当 : 1.72	kcal : 430.05 水分 : 189.90 蛋白質 : 20.94 脂質 : 12.23 炭水化物 : 61.29 食塩相当 : 3.06	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)	全粥 お魚豆腐の炒り煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚げ) 牛乳	全粥 カレイの幽庵焼 茄子の炒り煮 胡瓜の和え物 フルーツバナナ	全粥 豆腐のカニ味噌かけ 白菜の炒り煮 菜の花の胡麻和え すまし汁(蒲鉾)	エクレア 
kcal : 1348.24 水分 : 771.82 蛋白質 : 57.73 脂質 : 35.96 水化物 : 207.17 塩相当 : 7.50	kcal : 474.73 水分 : 322.81 蛋白質 : 18.95 脂質 : 17.13 炭水化物 : 66.29 食塩相当 : 2.57	kcal : 366.25 水分 : 202.13 蛋白質 : 19.00 脂質 : 3.31 炭水化物 : 66.28 食塩相当 : 1.97	kcal : 416.06 水分 : 232.33 蛋白質 : 17.53 脂質 : 9.16 炭水化物 : 68.09 食塩相当 : 2.87	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)	パン粥 ジャム お魚ソーセージの野菜炒め 白菜のサラダ コソメスープ(水菜) ヨーグルト	全粥 南瓜コロッケ 五目煮豆 菜の花の和風和え フルーツ黄桃缶	全粥 赤魚の沢煮 じゃが芋と人参の煮物 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁(白菜)	ピーナッツパン 
kcal : 1418.02 水分 : 769.37 蛋白質 : 53.51 脂質 : 35.02 水化物 : 229.34 塩相当 : 7.44	kcal : 420.47 水分 : 365.56 蛋白質 : 16.51 脂質 : 12.79 炭水化物 : 62.72 食塩相当 : 2.62	kcal : 534.03 水分 : 207.11 蛋白質 : 15.55 脂質 : 12.99 炭水化物 : 90.89 食塩相当 : 2.02	kcal : 351.42 水分 : 196.70 蛋白質 : 18.75 脂質 : 4.45 炭水化物 : 61.14 食塩相当 : 2.61	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)	全粥 カニツミレの煮物 大根の和風和え ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	鮭子ヤハシ 焼き餃子 カブのサラダ 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉の生姜焼 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 : 1378.34 水分 : 722.15 蛋白質 : 53.91 脂質 : 37.29 水化物 : 210.96 塩相当 : 8.71	kcal : 413.88 水分 : 288.16 蛋白質 : 16.57 脂質 : 11.94 炭水化物 : 63.74 食塩相当 : 2.67	kcal : 570.72 水分 : 197.02 蛋白質 : 18.03 脂質 : 17.76 炭水化物 : 85.23 食塩相当 : 3.12	kcal : 369.17 水分 : 236.52 蛋白質 : 18.91 脂質 : 7.52 炭水化物 : 56.36 食塩相当 : 2.78	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)	全粥 お魚豆腐の煮物 ブロッコリーの和え物 のりの佃煮 味噌汁(豆腐) 牛乳	うどん 大根の炒め物 キャベツの和え物 フルーツマンゴー缶	全粥 カニ玉 里芋の炒り煮 ほうれん草の中華和え 中華スープ(ハンパシ)	まんじゅう 
kcal : 1465.43 水分 : 843.22 蛋白質 : 52.58 脂質 : 41.86 水化物 : 225.49 塩相当 : 8.97	kcal : 509.58 水分 : 301.79 蛋白質 : 19.74 脂質 : 21.63 炭水化物 : 63.01 食塩相当 : 2.87	kcal : 442.62 水分 : 346.02 蛋白質 : 13.13 脂質 : 8.19 炭水化物 : 79.12 食塩相当 : 3.12	kcal : 406.03 水分 : 182.21 蛋白質 : 17.71 脂質 : 11.84 炭水化物 : 59.32 食塩相当 : 2.90	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.26 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08

## 旬の食材 【MEMO】

### 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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 6日(日)	全粥 車麩の煮物 茹きゃべつのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳  kcal : 1347.56 水分 : 702.58 蛋白質 : 54.59 脂質 : 31.75 炭水化物 : 218.02 食塩相当 : 7.17	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 南瓜の含め煮 オニオサラダ フルーツ・ミカン缶  kcal : 459.36 水分 : 238.64 蛋白質 : 18.45 脂質 : 10.35 炭水化物 : 74.83 食塩相当 : 1.76	全粥 カレイ・野菜旨煮 さつま芋の煮物 白菜のサラダ 味噌汁(かぶ)  kcal : 392.92 水分 : 200.83 蛋白質 : 18.65 脂質 : 2.86 炭水化物 : 73.91 食塩相当 : 2.90	シフォンケーキ   kcal : 49.80 水分 : 5.99 蛋白質 : 1.04 脂質 : 2.78 炭水化物 : 5.10 食塩相当 : 0.03
10月 7日(月)	全粥 厚焼卵 ほうれん草のサラダ のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳  kcal : 1456.82 水分 : 820.21 蛋白質 : 56.20 脂質 : 39.48 炭水化物 : 227.78 食塩相当 : 8.68	カレーライス カリフラワーの炒め かぶのサラダ ヨーグルト・フルーツソース   kcal : 502.59 水分 : 268.19 蛋白質 : 16.54 脂質 : 10.10 炭水化物 : 89.04 食塩相当 : 2.70	全粥 鶏肉と里芋の旨煮 白菜の炒め物 胡瓜のナムル 味噌汁(きゃべツ)   kcal : 448.27 水分 : 240.48 蛋白質 : 20.03 脂質 : 13.66 炭水化物 : 62.54 食塩相当 : 3.19	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)	 <h1 style="font-size: 2em;">側溝工事の</h1> 			
10月 9日(水)	<h1 style="font-size: 2em;">ため、別紙参照</h1> 			
10月10日(木)	 kcal : 843.00 水分 : 446.89 蛋白質 : 40.23 脂質 : 18.24 炭水化物 : 133.61 食塩相当 : 4.24	全粥 和風ハンバーグ 蒸しなすの煮物 キャベツのサラダ フルーツ・マンゴー缶  kcal : 413.22 水分 : 246.97 蛋白質 : 17.87 脂質 : 9.91 炭水化物 : 64.38 食塩相当 : 1.58	全粥 タラのチーズ焼 じゃが芋と人参の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(ホトウ草)   kcal : 362.16 水分 : 189.46 蛋白質 : 20.74 脂質 : 5.56 炭水化物 : 59.80 食塩相当 : 2.58	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)	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳  kcal : 1391.61 水分 : 867.18 蛋白質 : 53.97 脂質 : 30.08 炭水化物 : 231.62 食塩相当 : 8.29	焼そば 菜の花の煮浸し 胡瓜の和え物 フルーツ・バナナ   kcal : 469.10 水分 : 286.47 蛋白質 : 17.66 脂質 : 9.66 炭水化物 : 77.04 食塩相当 : 3.16	全粥 五目卵焼 里芋の煮ころがし 白菜の和え物 中華スープ(カマボコ)  kcal : 376.43 水分 : 209.48 蛋白質 : 14.65 脂質 : 7.02 炭水化物 : 65.13 食塩相当 : 2.46	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)	全粥 カニツミレの煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳   kcal : 428.73 水分 : 282.25 蛋白質 : 16.07 脂質 : 14.00 炭水化物 : 63.61 食塩相当 : 2.52	全粥 鶏肉の味噌漬焼 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 : 416.94 水分 : 258.63 蛋白質 : 19.18 脂質 : 9.59 炭水化物 : 64.19 食塩相当 : 2.12	全粥 サワラの韓国風照焼 カブの炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(南瓜)   kcal : 374.89 水分 : 179.99 蛋白質 : 20.23 脂質 : 9.88 炭水化物 : 54.84 食塩相当 : 2.75	プックケーキ   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

旬の食材  
【MEMO】

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。

