

令和 6年10月13日 ~ 令和 6年10月19日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月13日(日)	全粥 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 (cal : 1348.05 水分 : 763.37 蛋白質 : 56.55 脂質 : 36.66 炭水化物 : 206.75 食塩相当 : 8.34)	全粥 タラのワコマヨネズ焼 ほうれん草の塩炒め キャベツのワザ フルーツ・白桃缶 (cal : 400.66 水分 : 214.33 蛋白質 : 19.78 脂質 : 13.03 炭水化物 : 54.01 食塩相当 : 1.65)	茶飯 おでん カリフラワーの炒め キュリと大根の梅シ和え 味噌汁(白菜) (cal : 409.74 水分 : 258.96 蛋白質 : 17.00 脂質 : 4.97 炭水化物 : 75.78 食塩相当 : 3.88)	ロールケーキ (cal : 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)	パン粥 ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ コソメスープ ヨーグルト (cal : 1406.68 水分 : 783.37 蛋白質 : 56.36 脂質 : 35.72 炭水化物 : 219.99 食塩相当 : 7.06)	全粥 鶏肉の香味焼 野菜ソテー 大根の和え物 フルーツ・マンゴ-缶 (cal : 452.32 水分 : 229.74 蛋白質 : 17.08 脂質 : 14.31 炭水化物 : 64.63 食塩相当 : 1.38)	全粥 カレイの煮付け 冬瓜のかあんかけ ほうれん草のワザ 味噌汁(葉大根) (cal : 336.34 水分 : 188.53 蛋白質 : 18.78 脂質 : 3.40 炭水化物 : 58.55 食塩相当 : 2.88)	あん巻き (cal : 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)	全粥 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 (cal : 1331.56 水分 : 697.93 蛋白質 : 52.83 脂質 : 34.11 炭水化物 : 210.79 食塩相当 : 7.78)	全粥 インゲン 白菜の煮物 かぶの和風和え フルーツ・白桃缶 (cal : 446.95 水分 : 224.30 蛋白質 : 10.84 脂質 : 12.28 炭水化物 : 73.84 食塩相当 : 1.87)	全粥 サワラの甘酢あんかけ 菜の花の炒め物 マヨネーズワザ すまし汁(パン) (cal : 392.32 水分 : 170.42 蛋白質 : 22.28 脂質 : 8.49 炭水化物 : 59.78 食塩相当 : 2.89)	オレンジゼリー (cal : 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)	全粥 お魚豆腐の煮物 納豆 味噌汁(か) ジョア (cal : 1464.67 水分 : 726.43 蛋白質 : 54.91 脂質 : 36.99 炭水化物 : 234.41 食塩相当 : 8.42)	ハヤシライス りんご入りホ-テトワザ 野菜ソテー モンブランリン ~昭和食堂 へようこそ~ (cal : 629.94 水分 : 243.22 蛋白質 : 17.31 脂質 : 18.97 炭水化物 : 100.42 食塩相当 : 3.29)	全粥 鶏肉のさらさ蒸し 蒸しなすの煮物 ツワガ すまし汁(冬瓜) (cal : 368.50 水分 : 221.41 蛋白質 : 18.78 脂質 : 9.16 炭水化物 : 54.03 食塩相当 : 2.39)	蒸しパン(チョコ) (cal : 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)	全粥 お魚豆腐の炒り煮 キャベツのお浸し ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 (cal : 1342.77 水分 : 799.45 蛋白質 : 58.89 脂質 : 40.48 炭水化物 : 194.10 食塩相当 : 7.47)	全粥 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 薄くず煮 納豆の胡麻和え フルーツ・バナナ (cal : 485.35 水分 : 220.95 蛋白質 : 18.32 脂質 : 18.66 炭水化物 : 62.48 食塩相当 : 1.57)	全粥 カレイの生姜焼 白菜の煮物 カリフラワーのワザ 味噌汁(菜の花) (cal : 334.23 水分 : 196.09 蛋白質 : 19.57 脂質 : 5.03 炭水化物 : 54.37 食塩相当 : 2.78)	牛乳羹 (cal : 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)	パン粥 ジャム ケチャップ煮 コソメスープ 乳酸菌飲料 (cal : 1377.10 水分 : 757.10 蛋白質 : 56.50 脂質 : 28.42 炭水化物 : 227.92 食塩相当 : 7.05)	全粥 魚のおろしあんかけ じゃが芋の含め煮 海藻ワザ フルーツ・黄桃缶 (cal : 348.88 水分 : 221.76 蛋白質 : 15.68 脂質 : 2.68 炭水化物 : 68.79 食塩相当 : 1.62)	全粥 鶏肉のソース照焼 納豆の炒め物 大根の和風和え 味噌汁(キャベツ) (cal : 371.50 水分 : 205.63 蛋白質 : 18.51 脂質 : 8.96 炭水化物 : 55.15 食塩相当 : 2.59)	カステラ (cal : 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)	全粥 カニツミレの煮物 キャベツの和え物 のりの佃煮 味噌汁(大根) ヨーグルト (cal : 1348.94 水分 : 689.25 蛋白質 : 52.71 脂質 : 35.38 炭水化物 : 208.78 食塩相当 : 8.96)	そば(温) じゃが芋とツナの煮物 カリフラワーのワザ フルーツ・白桃缶 (cal : 476.82 水分 : 289.96 蛋白質 : 22.29 脂質 : 12.03 炭水化物 : 70.64 食塩相当 : 3.01)	全粥 カニ玉 白菜の炒り煮 菜の花の和え物 中華スープ(かまぼこ) (cal : 392.30 水分 : 194.84 蛋白質 : 16.45 脂質 : 13.29 炭水化物 : 54.04 食塩相当 : 2.90)	クリームパン (cal : 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

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】



令和 6年10月20日 ~ 令和 6年10月26日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月20日(日)	全粥 お魚豆腐の含め煮 プロコリサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料 ヨーグルト	全粥 麻婆豆腐 茄子の甘辛炒め 胡瓜の和え物 フルーツ・パン缶	全粥 タラの梅肉焼 じゃが芋のガーリックソテー キャベツのサラダ 味噌汁(白菜)	ワッフル 
kcal : 1366.93 水分 : 751.56 蛋白質 : 52.47 脂質 : 34.48 炭水化物 : 217.99 食塩相当 : 8.56	kcal : 480.13 水分 : 262.18 蛋白質 : 15.62 脂質 : 10.88 炭水化物 : 80.45 食塩相当 : 2.74	kcal : 452.29 水分 : 277.22 蛋白質 : 15.88 脂質 : 14.90 炭水化物 : 66.65 食塩相当 : 1.87	kcal : 366.89 水分 : 201.70 蛋白質 : 19.35 脂質 : 5.93 炭水化物 : 61.46 食塩相当 : 3.87	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)	全粥 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) ヨーグルト	全粥 鶏肉の塩麹焼 里芋の煮物 ほうれん草のゴマ和え フルーツ・パン缶	全粥 カレイの風味焼 南瓜の含め煮 白菜の和風サラダ 味噌汁(庄内麩)	いちごババロア 
kcal : 1345.92 水分 : 622.97 蛋白質 : 55.48 脂質 : 31.32 炭水化物 : 215.23 食塩相当 : 7.11	kcal : 429.27 水分 : 203.69 蛋白質 : 15.20 脂質 : 9.90 炭水化物 : 71.71 食塩相当 : 2.84	kcal : 461.40 水分 : 213.13 蛋白質 : 18.80 脂質 : 13.37 炭水化物 : 67.12 食塩相当 : 1.55	kcal : 364.30 水分 : 170.64 蛋白質 : 19.13 脂質 : 5.10 炭水化物 : 62.71 食塩相当 : 2.63	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)	パン粥 ジェム ホーローソース ほうれん草のサラダ コーンポタージュ 乳酸菌飲料	全粥 鮭の塩焼 白菜の炒り煮 かぶのサラダ フルーツ・マンゴ缶	全粥 鶏肉のくわ焼 茄子の甘辛炒め 大根と胡瓜の和え物 味噌汁(玉麩・葉大根)	パームクーヘン 
kcal : 1388.46 水分 : 793.49 蛋白質 : 56.68 脂質 : 37.65 炭水化物 : 208.37 食塩相当 : 7.43	kcal : 494.76 水分 : 384.05 蛋白質 : 21.23 脂質 : 13.75 炭水化物 : 74.97 食塩相当 : 3.17	kcal : 388.47 水分 : 220.34 蛋白質 : 16.10 脂質 : 8.34 炭水化物 : 61.21 食塩相当 : 1.41	kcal : 384.27 水分 : 189.10 蛋白質 : 17.64 脂質 : 9.85 炭水化物 : 56.46 食塩相当 : 2.65	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)	全粥 お魚豆腐の炒り煮 カブのお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) ジョウ	醤油ラーメン シュマイ プロコリのサラダ フルーツ・ミン缶	全粥 赤魚と白菜の煮付け さつま芋の蜂蜜煮 納豆 味噌汁(ほうれん草)	青りんごゼリー
kcal : 1380.23 水分 : 692.33 蛋白質 : 54.65 脂質 : 29.78 炭水化物 : 226.25 食塩相当 : 8.07	kcal : 359.00 水分 : 273.73 蛋白質 : 16.13 脂質 : 4.72 炭水化物 : 65.29 食塩相当 : 2.70	kcal : 552.67 水分 : 246.70 蛋白質 : 17.81 脂質 : 19.02 炭水化物 : 76.17 食塩相当 : 3.15	kcal : 421.04 水分 : 171.86 蛋白質 : 20.71 脂質 : 6.04 炭水化物 : 72.92 食塩相当 : 2.18	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)	全粥 野菜炒め 菜の花のお浸し のりの佃煮 味噌汁(豆腐) 牛乳	全粥 鯖の照焼 キャベツの炒め物 大根サラダ フルーツ・マンゴ缶	全粥 鶏肉の咖喱風味 蒸しなすの煮物 白菜の和え物 味噌汁(ニラ・玉葱)	イチゴスペシャル 
kcal : 1409.55 水分 : 773.12 蛋白質 : 55.35 脂質 : 49.53 炭水化物 : 191.08 食塩相当 : 7.79	kcal : 406.93 水分 : 338.24 蛋白質 : 18.40 脂質 : 12.05 炭水化物 : 61.77 食塩相当 : 2.90	kcal : 527.72 水分 : 208.35 蛋白質 : 15.95 脂質 : 24.72 炭水化物 : 59.28 食塩相当 : 1.69	kcal : 367.64 水分 : 226.53 蛋白質 : 19.57 脂質 : 8.85 炭水化物 : 53.44 食塩相当 : 3.08	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)	全粥 海老しんじょうの煮物 カブのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト	赤飯 天麩羅 いろいろ団子の炊き合せ 菜の花の白和え 抹茶ゼリー黒みつかけ	全粥 茹で鶏の芝麻醬ソース 里芋の煮物 杓苳草のお浸し すまし汁(花麩)	ケーキ 
kcal : 1407.79 水分 : 604.06 蛋白質 : 52.31 脂質 : 36.58 炭水化物 : 220.69 食塩相当 : 7.89	kcal : 389.60 水分 : 196.76 蛋白質 : 15.60 脂質 : 6.10 炭水化物 : 69.06 食塩相当 : 2.54	kcal : 490.75 水分 : 197.71 蛋白質 : 16.49 脂質 : 11.37 炭水化物 : 82.62 食塩相当 : 2.63	kcal : 434.29 水分 : 186.68 蛋白質 : 19.27 脂質 : 14.03 炭水化物 : 58.07 食塩相当 : 2.63	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)	黒糖ロールパン ジェム ホトフ 水菜スープ ヨーグルト	全粥 カレイの野菜蒸 マカロニソテー オニオンスラダ フルーツ・白桃缶	全粥 干草焼卵 キャベツのソテー 大根の和え物 中華スープ(白菜)	エクレア 
kcal : 1339.02 水分 : 620.26 蛋白質 : 53.02 脂質 : 37.63 炭水化物 : 203.35 食塩相当 : 6.90	kcal : 498.70 水分 : 186.65 蛋白質 : 17.28 脂質 : 13.11 炭水化物 : 79.94 食塩相当 : 2.42	kcal : 392.45 水分 : 192.54 蛋白質 : 18.23 脂質 : 8.97 炭水化物 : 61.74 食塩相当 : 1.64	kcal : 356.67 水分 : 226.52 蛋白質 : 15.26 脂質 : 9.19 炭水化物 : 55.16 食塩相当 : 2.75	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。

