

メニュー(7日間)

令和 6年10月27日 ~ 令和 6年11月 2日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月27日(日) kcal : 1569.22 水分 : 657.11 蛋白質 : 58.27 脂質 : 37.42 炭水化物 : 258.81 食塩相当 : 7.74	御飯 車麩の煮物 枳の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	御飯 かにクリームコック 五目煮豆 かぶのサラダ フルーツパナ 	御飯 赤魚の酒蒸 ビーフ炒め 玉葱の和え物 味噌汁(じゃが芋) 	抹茶パナ 
	kcal : 447.83 水分 : 245.41 蛋白質 : 15.99 脂質 : 9.68 炭水化物 : 78.40 食塩相当 : 2.68	kcal : 591.30 水分 : 209.82 蛋白質 : 18.14 脂質 : 17.91 炭水化物 : 92.20 食塩相当 : 1.75	kcal : 439.14 水分 : 166.50 蛋白質 : 21.69 脂質 : 6.89 炭水化物 : 74.50 食塩相当 : 3.25	kcal : 90.95 水分 : 35.38 蛋白質 : 2.45 脂質 : 2.94 炭水化物 : 13.65 食塩相当 : 0.08
10月28日(月) kcal : 1539.41 水分 : 606.71 蛋白質 : 58.61 脂質 : 35.75 炭水化物 : 255.82 食塩相当 : 7.36	御飯 ハハンの煮物 菜の花の和え物 味付けのり 味噌汁(納豆) 乳酸菌飲料 	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ きのこのソテー フルーツパイン 	御飯 ますのちゃんちゃん焼き 煮奴 春雨サラダ すまし汁(とろろ昆布) 	まんじゅう 
	kcal : 413.53 水分 : 178.58 蛋白質 : 12.08 脂質 : 4.36 炭水化物 : 83.68 食塩相当 : 2.31	kcal : 628.22 水分 : 252.50 蛋白質 : 23.80 脂質 : 22.60 炭水化物 : 88.84 食塩相当 : 2.16	kcal : 431.66 水分 : 175.63 蛋白質 : 21.75 脂質 : 8.59 炭水化物 : 68.30 食塩相当 : 2.79	kcal : 66.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 15.00 食塩相当 : 0.10
10月29日(火) kcal : 1525.16 水分 : 666.29 蛋白質 : 58.56 脂質 : 36.01 炭水化物 : 248.22 食塩相当 : 8.31	食パン ジャム オムレツ スタッアントウのサラダ コーンケーキ ジョウ 	御飯 加いの煮付け 冬瓜のくず煮 青梗菜のお浸し フルーツミカン缶 	御飯 豚肉の生姜焼 切昆布の煮物 蒸なすの和え すまし汁(ソウメン) 	プンケーキ 
	kcal : 507.49 水分 : 288.56 蛋白質 : 19.28 脂質 : 10.19 炭水化物 : 89.16 食塩相当 : 3.42	kcal : 377.25 水分 : 217.32 蛋白質 : 17.89 脂質 : 1.63 炭水化物 : 72.98 食塩相当 : 1.89	kcal : 538.42 水分 : 160.41 蛋白質 : 19.73 脂質 : 19.11 炭水化物 : 73.73 食塩相当 : 2.98	kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.70 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.03
10月30日(水) kcal : 1511.08 水分 : 824.26 蛋白質 : 57.48 脂質 : 38.48 炭水化物 : 241.69 食塩相当 : 7.59	御飯 竹輪の煮物 ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	御飯 青椒肉絲(豚) じゃが芋の含め煮 かぶのサラダ フルーツ白桃缶 	御飯 炒り豆腐 小松菜の炒め物 胡瓜の梅和え 中華スープ(冬瓜) 	ロールケーキ 
	kcal : 484.97 水分 : 304.24 蛋白質 : 18.28 脂質 : 12.62 炭水化物 : 79.14 食塩相当 : 2.71	kcal : 490.40 水分 : 254.54 蛋白質 : 22.12 脂質 : 7.32 炭水化物 : 84.11 食塩相当 : 2.35	kcal : 453.31 水分 : 265.48 蛋白質 : 16.04 脂質 : 14.54 炭水化物 : 68.08 食塩相当 : 2.48	kcal : 82.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.06 脂質 : 4.00 炭水化物 : 10.36 食塩相当 : 0.07
10月31日(木) kcal : 1572.47 水分 : 731.45 蛋白質 : 61.22 脂質 : 40.24 炭水化物 : 250.72 食塩相当 : 8.57	御飯 肉団子の薄くず煮 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	ロールパン マーガリン マカロニサラダ コルスローサラダ オレンジ・ブドウゼリー 	御飯 たらの梅ソース 里芋の煮物 モヤシのサラダ 味噌汁(南瓜) 	パンケーキ 
	kcal : 511.89 水分 : 292.09 蛋白質 : 19.14 脂質 : 14.17 炭水化物 : 81.13 食塩相当 : 2.77	kcal : 558.54 水分 : 219.28 蛋白質 : 19.68 脂質 : 21.57 炭水化物 : 73.30 食塩相当 : 2.43	kcal : 389.39 水分 : 188.62 蛋白質 : 19.74 脂質 : 2.26 炭水化物 : 74.79 食塩相当 : 2.99	kcal : 114.65 水分 : 31.50 蛋白質 : 2.66 脂質 : 2.24 炭水化物 : 21.50 食塩相当 : 0.38
11月1日(金) kcal : 1569.56 水分 : 648.50 蛋白質 : 57.18 脂質 : 35.26 炭水化物 : 261.24 食塩相当 : 7.48	御飯 豆腐のあんかけ 小松菜のお浸し 味付けのり 味噌汁(大根) ヨーグルト 	御飯 かれいの甘酢あんかけ モヤシの炒め物 海藻サラダ フルーツマンゴー缶 	御飯 豚肉の葱塩焼 なすの田舎煮 インゲンのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	あん巻き 
	kcal : 436.62 水分 : 247.55 蛋白質 : 16.09 脂質 : 6.99 炭水化物 : 79.60 食塩相当 : 2.37	kcal : 411.47 水分 : 193.33 蛋白質 : 19.47 脂質 : 4.20 炭水化物 : 75.59 食塩相当 : 2.20	kcal : 532.47 水分 : 207.62 蛋白質 : 18.22 脂質 : 19.53 炭水化物 : 72.46 食塩相当 : 2.80	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
11月2日(土) kcal : 1472.24 水分 : 732.70 蛋白質 : 58.61 脂質 : 42.83 炭水化物 : 225.75 食塩相当 : 7.99	食パン ジャム ウィナーの野菜炒め かぶの和風和え コルスロー(カブラワー) 牛乳 	御飯 鶏肉のしそ風味煮 コンニャクの炒り煮 菜の花の和え物 フルーツ黄桃缶 	御飯 魚の西京焼(サワ) ふきの煮物 和え物 すまし汁(トロコブ) 	イチゴスペシャル 
	kcal : 525.96 水分 : 345.61 蛋白質 : 20.20 脂質 : 21.55 炭水化物 : 71.11 食塩相当 : 3.50	kcal : 404.01 水分 : 211.81 蛋白質 : 17.35 脂質 : 5.81 炭水化物 : 72.28 食塩相当 : 1.73	kcal : 435.01 水分 : 175.28 蛋白質 : 19.63 脂質 : 11.56 炭水化物 : 65.77 食塩相当 : 2.64	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

旬の食材 【MEMO】

さつま芋

さつま芋はビタミンCが豊富に含まれています。通常ビタミンCは過熱すると失われやすいのですが、さつまいもの場合、じゃがいもと同様、でんぷんに守られているため、加熱してもビタミンCは壊れにくいのです。



メニュー (7日間)

令和 6年11月 3日 ~ 令和 6年11月 9日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月 3日(日) kcal : 1539.35 水分 : 666.62 蛋白質 : 58.50 脂質 : 41.28 炭水化物 : 244.45 食塩相当 : 7.97	御飯 ハンパンの煮物 わらの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 納豆草の和え物 フルーツ・ミカン缶 	御飯 カレイのバター醤油焼 ビーマンの千切り炒め マカロニサラダ 味噌汁(玉葱) 	蒸しパン(チョコ) 
kcal : 468.62 水分 : 278.13 蛋白質 : 16.34 脂質 : 10.00 炭水化物 : 82.59 食塩相当 : 3.03	kcal : 494.73 水分 : 202.81 蛋白質 : 18.99 脂質 : 13.65 炭水化物 : 77.93 食塩相当 : 1.66	kcal : 487.80 水分 : 173.86 蛋白質 : 21.28 脂質 : 14.30 炭水化物 : 70.94 食塩相当 : 3.15	kcal : 88.20 水分 : 11.82 蛋白質 : 1.1 脂質 : 3.33 炭水化物 : 12.69 食塩相当 : 0.1	
11月 4日(月) kcal : 1566.17 水分 : 662.64 蛋白質 : 60.77 脂質 : 47.29 炭水化物 : 230.48 食塩相当 : 7.64	御飯 かつもと野菜の煮物 水菜の和え物 味付けのり 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 赤魚のキコあんかけ なすの柚子煮 ツツサダ フルーツ・白桃缶 	御飯 蒸し鶏の味噌マヨかけ 高野豆腐の煮物 畑菜の和え物 すまし汁(ハンパン) 	パームクーヘン 
kcal : 519.41 水分 : 282.83 蛋白質 : 19.35 脂質 : 16.63 炭水化物 : 78.57 食塩相当 : 2.69	kcal : 478.23 水分 : 237.07 蛋白質 : 18.67 脂質 : 12.74 炭水化物 : 73.19 食塩相当 : 1.82	kcal : 449.57 水分 : 142.74 蛋白質 : 21.04 脂質 : 12.21 炭水化物 : 65.01 食塩相当 : 2.93	kcal : 120.98 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.1 脂質 : 5.71 炭水化物 : 15.71 食塩相当 : 0.1	
11月 5日(火) kcal : 1549.92 水分 : 751.96 蛋白質 : 60.19 脂質 : 37.37 炭水化物 : 252.57 食塩相当 : 8.89	食パン ジャム 野菜炒め 茹かきゃつツのサラダ コーンポタージュ ジョウ 	チンカレー コニャクのピリ辛煮 プロコラーサラダ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鯖の味噌煮 きこのソテー 菜の花の白和え 味噌汁(冬瓜) 	コーヒー 
kcal : 466.41 水分 : 337.46 蛋白質 : 20.76 脂質 : 9.60 炭水化物 : 80.23 食塩相当 : 3.45	kcal : 490.03 水分 : 248.93 蛋白質 : 19.22 脂質 : 7.43 炭水化物 : 89.93 食塩相当 : 2.31	kcal : 534.55 水分 : 162.60 蛋白質 : 19.98 脂質 : 19.84 炭水化物 : 69.51 食塩相当 : 3.10	kcal : 58.93 水分 : 2.97 蛋白質 : 0.1 脂質 : 0.70 炭水化物 : 12.90 食塩相当 : 0.1	
11月 6日(水) kcal : 1493.52 水分 : 591.06 蛋白質 : 60.13 脂質 : 23.71 炭水化物 : 264.79 食塩相当 : 7.04	御飯 チンボールの煮物 野菜の柚子和え ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	御飯 さわらの胡麻だれ焼 レソンの煮物 白菜のサラダ フルーツ・バナナ 	御飯 鶏肉の一味焼 筍の炒め煮 畑菜のピナツ和え 味噌汁(南瓜・玉葱) 	あんパン 
kcal : 486.78 水分 : 190.48 蛋白質 : 15.41 脂質 : 9.46 炭水化物 : 86.44 食塩相当 : 2.56	kcal : 462.45 水分 : 203.84 蛋白質 : 20.56 脂質 : 7.82 炭水化物 : 79.71 食塩相当 : 1.71	kcal : 410.79 水分 : 198.74 蛋白質 : 20.81 脂質 : 5.23 炭水化物 : 71.64 食塩相当 : 2.67	kcal : 133.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.1 脂質 : 1.20 炭水化物 : 27.00 食塩相当 : 0.1	
11月 7日(木) kcal : 1496.98 水分 : 753.36 蛋白質 : 59.52 脂質 : 41.96 炭水化物 : 228.61 食塩相当 : 8.01	御飯 豆腐の煮物 春菊のお浸し 味付けのり 味噌汁(玉葱・ミツバ) 乳酸菌飲料 	たぬきそば ステイクの炒め 茄子の和え物 フルーツ・パイ 	御飯 ホーケチャップ 五目煮豆 水菜のサラダ コソメスープ(ほうれん草) 	エクレア 
kcal : 400.23 水分 : 215.15 蛋白質 : 13.68 脂質 : 5.21 炭水化物 : 77.35 食塩相当 : 2.16	kcal : 534.12 水分 : 316.82 蛋白質 : 22.28 脂質 : 17.85 炭水化物 : 72.83 食塩相当 : 2.96	kcal : 471.43 水分 : 208.84 蛋白質 : 21.31 脂質 : 12.54 炭水化物 : 71.92 食塩相当 : 2.80	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.1 脂質 : 6.38 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.1	
11月 8日(金) kcal : 1512.94 水分 : 752.99 蛋白質 : 57.11 脂質 : 37.77 炭水化物 : 246.18 食塩相当 : 7.14	御飯 車麩の煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 海老フライ 納豆の炒め物 オニオンスープ プリンアラモード 昭和食堂へようこそ 	御飯 たらちり鍋 山菜の炒り煮 青梗菜の胡麻和え すまし汁(白玉麩) 	シフォンケーキ 
kcal : 458.77 水分 : 272.27 蛋白質 : 17.39 脂質 : 10.37 炭水化物 : 77.97 食塩相当 : 2.46	kcal : 651.92 水分 : 249.72 蛋白質 : 21.40 脂質 : 22.06 炭水化物 : 95.14 食塩相当 : 2.32	kcal : 352.45 水分 : 225.01 蛋白質 : 17.28 脂質 : 2.56 炭水化物 : 67.97 食塩相当 : 2.33	kcal : 49.80 水分 : 5.99 蛋白質 : 1.1 脂質 : 2.78 炭水化物 : 5.10 食塩相当 : 0.1	
11月 9日(土) kcal : 1556.48 水分 : 753.19 蛋白質 : 62.32 脂質 : 36.01 炭水化物 : 259.68 食塩相当 : 6.81	ロールパン ジャム ホトフ オニオンスープ 牛乳 	御飯 カレイの香味焼 サツマ芋のマーマレード煮 菜の花のサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 豆腐のチキ味味噌汁 切干大根の煮物 ごぼうサラダ すまし汁(キャベツ) 	いちごパオ 
kcal : 491.33 水分 : 305.82 蛋白質 : 19.85 脂質 : 17.86 炭水化物 : 68.91 食塩相当 : 2.81	kcal : 470.47 水分 : 211.20 蛋白質 : 19.26 脂質 : 1.68 炭水化物 : 97.37 食塩相当 : 1.55	kcal : 503.73 水分 : 200.66 蛋白質 : 20.86 脂質 : 13.52 炭水化物 : 79.71 食塩相当 : 2.38	kcal : 90.95 水分 : 35.51 蛋白質 : 2.1 脂質 : 2.95 炭水化物 : 13.69 食塩相当 : 0.1	

旬の食材
【MEMO】

さつま芋
 さつま芋はビタミンCが豊富に含まれています。通常ビタミンCは過熱すると失われやすいのですが、さつまいもの場合、じやがいもと同様、でんぷんに守られているため、加熱してもビタミンCは壊れにくいのです。

