

# メニュー（7日間）

令和 6年11月10日 ~ 令和 6年11月16日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月10日(日)	御飯 温泉卵 フロッキーのサラダ ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 	御飯 魚の西京焼(サウ) レンコンのおかか煮 青梗菜の生姜和え フルーツ・マンゴ-缶 	茶飯 おでん きのこ炒め 春雨サラダ 味噌汁(庄内麩) 	おしるこ
kcal : 1573.38 水分 : 757.92 蛋白質 : 62.61 脂質 : 36.33 炭水化物 : 258.28 食塩相当 : 8.99	kcal : 568.27 水分 : 317.97 蛋白質 : 22.48 脂質 : 23.04 炭水化物 : 72.28 食塩相当 : 3.03	kcal : 481.19 水分 : 199.59 蛋白質 : 21.23 脂質 : 7.18 炭水化物 : 79.65 食塩相当 : 1.82	kcal : 432.20 水分 : 213.93 蛋白質 : 17.00 脂質 : 5.89 炭水化物 : 60.31 食塩相当 : 4.10	kcal : 111.72 水分 : 26.43 蛋白質 : 1.00 脂質 : 0.22 炭水化物 : 26.04 食塩相当 : 0.00
11月11日(月)	御飯 魚河岸揚げの含め煮 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 乳酸菌飲料 	味噌ラーメン 餃子 小松菜の磯和え フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉のマスタード焼 カリフラワーソー かぶのサラダ コンソメスープ(キャベツ) 	まんじゅう 
kcal : 1570.94 水分 : 688.58 蛋白質 : 57.08 脂質 : 36.06 炭水化物 : 255.19 食塩相当 : 7.77	kcal : 453.60 水分 : 165.17 蛋白質 : 11.34 脂質 : 8.95 炭水化物 : 82.32 食塩相当 : 2.62	kcal : 587.00 水分 : 325.08 蛋白質 : 22.95 脂質 : 17.91 炭水化物 : 81.27 食塩相当 : 2.61	kcal : 423.14 水分 : 185.13 蛋白質 : 20.79 脂質 : 9.00 炭水化物 : 67.56 食塩相当 : 2.46	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 : 0.00
11月12日(火)	黒糖ロールパン マカロン ケチャップ煮 コーンポタージュ ショア 	御飯 たら照焼 青梗菜の炒め物 かぶのサラダ フルーツ・バナナ 	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) なすの煮物 納豆 中華スープ(カリフラワー) 	ロールケーキ 
kcal : 1572.11 水分 : 663.40 蛋白質 : 59.36 脂質 : 50.20 炭水化物 : 227.08 食塩相当 : 7.39	kcal : 536.58 水分 : 239.05 蛋白質 : 19.40 脂質 : 19.58 炭水化物 : 73.38 食塩相当 : 2.53	kcal : 392.73 水分 : 220.07 蛋白質 : 16.83 脂質 : 5.34 炭水化物 : 71.31 食塩相当 : 1.84	kcal : 576.84 水分 : 204.28 蛋白質 : 22.28 脂質 : 22.53 炭水化物 : 73.24 食塩相当 : 2.97	kcal : 65.96 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 2.77 炭水化物 : 9.15 食塩相当 : 0.00
11月13日(水)	御飯 野菜炒め お豆のサラダ 味付けのり 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 ビーフ炒め 青梗菜の胡麻和え フルーツ・マンゴ-缶 	御飯 豆腐の旨煮 コニヤクの炒り煮 海藻サラダ 味噌汁(南瓜) 	青りんごゼリー 
kcal : 1569.63 水分 : 768.72 蛋白質 : 60.65 脂質 : 42.15 炭水化物 : 248.87 食塩相当 : 7.53	kcal : 592.44 水分 : 324.38 蛋白質 : 20.77 脂質 : 25.08 炭水化物 : 78.17 食塩相当 : 2.62	kcal : 473.97 水分 : 202.07 蛋白質 : 19.97 脂質 : 7.29 炭水化物 : 84.19 食塩相当 : 1.85	kcal : 455.70 水分 : 242.23 蛋白質 : 19.91 脂質 : 9.78 炭水化物 : 74.64 食塩相当 : 3.22	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 : 0.00
11月14日(木)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 かつおお浸し ふりかけ 味噌汁(かつ) ヨーグルト 	五目御飯 すきやき 吹き寄せ煮 フロッキーの和風和え フルーツ・柿 	御飯 サワラのから揚げ もやしの三色炒め 白菜の甘酢和え すまし汁(水菜) 	ワッフル 
kcal : 1570.88 水分 : 680.19 蛋白質 : 56.96 脂質 : 50.45 炭水化物 : 227.60 食塩相当 : 7.74	kcal : 442.34 水分 : 219.72 蛋白質 : 15.52 脂質 : 5.56 炭水化物 : 84.00 食塩相当 : 3.08	kcal : 603.88 水分 : 259.20 蛋白質 : 20.31 脂質 : 26.42 炭水化物 : 70.89 食塩相当 : 2.03	kcal : 457.04 水分 : 190.81 蛋白質 : 19.51 脂質 : 15.70 炭水化物 : 62.68 食塩相当 : 2.55	kcal : 67.82 水分 : 10.46 蛋白質 : 1.00 脂質 : 2.77 炭水化物 : 9.43 食塩相当 : 0.00
11月15日(金)	食パン ジャム お味噌汁 インゲンの和え物 コーンポタージュ 牛乳 	御飯 鶏のハーフキューティー レンコンの煮物 大根のサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 赤魚の酒蒸 茄子の甘辛炒め 胡瓜の和え物 すまし汁(玉麩) 	あん巻き 
kcal : 1563.54 水分 : 736.91 蛋白質 : 58.59 脂質 : 38.50 炭水化物 : 254.99 食塩相当 : 7.27	kcal : 521.17 水分 : 342.43 蛋白質 : 20.47 脂質 : 15.96 炭水化物 : 80.76 食塩相当 : 3.09	kcal : 408.05 水分 : 214.36 蛋白質 : 17.18 脂質 : 3.73 炭水化物 : 77.79 食塩相当 : 1.63	kcal : 445.32 水分 : 180.12 蛋白質 : 17.54 脂質 : 14.27 炭水化物 : 62.85 食塩相当 : 2.44	kcal : 189.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.00 脂質 : 4.54 炭水化物 : 33.59 食塩相当 : 0.00
11月16日(土)	御飯 ハンパンの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 きのこ炒め キャベツの柚子香和え フルーツ・マンゴ-缶 	御飯 たら胡麻だれ漬 マカロニソー 春雨の和え物 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 	クリームパン 
kcal : 1553.30 水分 : 690.98 蛋白質 : 61.22 脂質 : 37.36 炭水化物 : 253.21 食塩相当 : 7.36	kcal : 487.51 水分 : 280.21 蛋白質 : 18.58 脂質 : 11.16 炭水化物 : 82.63 食塩相当 : 2.85	kcal : 520.31 水分 : 266.18 蛋白質 : 19.93 脂質 : 16.38 炭水化物 : 76.25 食塩相当 : 1.48	kcal : 441.36 水分 : 144.59 蛋白質 : 20.94 脂質 : 6.04 炭水化物 : 78.64 食塩相当 : 2.97	kcal : 104.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.00 脂質 : 3.80 炭水化物 : 15.69 食塩相当 : 0.00

## 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17日 ~ 令和 6年11月23日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時	
11月17日(日)	御飯 ガンボと野菜の煮物 枴の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・にら) ヨーグルト 	御飯 鶏肉のチーズ焼 かつらの炒め 春菊のサラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 干草焼卵 茄子の味噌炒め もやしのナムル すまし汁(玉麩) 	パナナスペシャル	
kcal : 1555.65 水分 : 590.54 蛋白質 : 57.67 脂質 : 42.71 炭水化物 : 238.58 食塩相当 : 7.10	kcal : 465.29 水分 : 175.05 蛋白質 : 14.83 脂質 : 9.21 炭水化物 : 81.67 食塩相当 : 2.61	kcal : 433.80 水分 : 216.79 蛋白質 : 20.44 脂質 : 8.58 炭水化物 : 71.27 食塩相当 : 1.72	kcal : 535.97 水分 : 198.70 蛋白質 : 20.17 脂質 : 20.70 炭水化物 : 67.54 食塩相当 : 2.58	kcal : 120.59 水分 : 0.00 蛋白質 : 脂質 : 4.22 炭水化物 : 18.10 食塩相当 :	
11月18日(月)	食パン ジャム ウィナーの野菜炒め ビーナツ和え(青梗菜) コンスープ(カブ・ブロッコリー) 牛乳 	御飯 サワラのかれムニエル レンコンのおかか煮 南瓜のサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉の塩麴焼 付合せ 冬瓜のかあんかけ ブロッコリーのサラダ 味噌汁(わらび) 	たこ焼き 	
kcal : 1532.67 水分 : 802.01 蛋白質 : 62.17 脂質 : 43.44 炭水化物 : 235.39 食塩相当 : 8.09	kcal : 554.96 水分 : 354.60 蛋白質 : 20.53 脂質 : 24.18 炭水化物 : 72.20 食塩相当 : 3.37	kcal : 505.97 水分 : 197.80 蛋白質 : 20.32 脂質 : 11.24 炭水化物 : 83.43 食塩相当 : 1.33	kcal : 413.37 水分 : 198.61 蛋白質 : 19.22 脂質 : 6.75 炭水化物 : 70.58 食塩相当 : 2.83	kcal : 58.37 水分 : 51.00 蛋白質 : 脂質 : 1.27 炭水化物 : 9.18 食塩相当 :	
11月19日(火)	御飯 肉団子の薄くず煮 菜種和え 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳	御飯 豚肉の味噌漬焼 切干大根の煮物 インゲンのゴマ和え フルーツ・パイナップル 	御飯 たららの昆布煮 とうもろの塩炒め 玉葱の和え物 味噌汁(白菜)	ローケーキ 	
kcal : 1501.42 水分 : 662.94 蛋白質 : 57.30 脂質 : 42.49 炭水化物 : 233.05 食塩相当 : 7.12	kcal : 550.42 水分 : 282.13 蛋白質 : 19.88 脂質 : 20.01 炭水化物 : 77.77 食塩相当 : 2.60	kcal : 494.69 水分 : 189.67 蛋白質 : 18.04 脂質 : 12.42 炭水化物 : 80.26 食塩相当 : 1.66	kcal : 376.31 水分 : 191.14 蛋白質 : 18.48 脂質 : 5.96 炭水化物 : 65.12 食塩相当 : 2.80	kcal : 80.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 脂質 : 4.10 炭水化物 : 9.90 食塩相当 :	
11月20日(水)	御飯 カニツミレの煮物 納豆 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳 			御飯 カレイの野菜あんかけ 笹がきごぼうの炒め煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(南瓜) 	ケーキ 
kcal : 1569.73 水分 : 709.82 蛋白質 : 60.17 脂質 : 41.08 炭水化物 : 248.25 食塩相当 : 8.10	kcal : 535.32 水分 : 286.17 蛋白質 : 21.10 脂質 : 15.91 炭水化物 : 80.76 食塩相当 : 2.91	kcal : 482.92 水分 : 208.60 蛋白質 : 15.13 脂質 : 11.55 炭水化物 : 80.92 食塩相当 : 2.53	kcal : 443.84 水分 : 195.12 蛋白質 : 22.98 脂質 : 6.41 炭水化物 : 76.81 食塩相当 : 2.57	kcal : 107.65 水分 : 21.93 蛋白質 : 脂質 : 7.21 炭水化物 : 9.76 食塩相当 :	
11月21日(木)	御飯 卵焼き 畑菜の和え物 味噌汁(水菜) 牛乳	けんちんうどん わらびのソテー かぶのゆかり和え フルーツ・バナナ 	御飯 鶏肉の味噌マネズ焼 五目煮豆 なすのソテー和え コンスープ	抹茶ミルクゼリー 	
kcal : 1550.71 水分 : 832.06 蛋白質 : 61.44 脂質 : 46.56 炭水化物 : 231.87 食塩相当 : 7.91	kcal : 487.40 水分 : 299.81 蛋白質 : 18.30 脂質 : 13.88 炭水化物 : 76.65 食塩相当 : 2.44	kcal : 443.24 水分 : 327.76 蛋白質 : 17.20 脂質 : 10.57 炭水化物 : 72.25 食塩相当 : 2.63	kcal : 554.55 水分 : 177.89 蛋白質 : 24.85 脂質 : 21.07 炭水化物 : 70.01 食塩相当 : 2.80	kcal : 65.52 水分 : 26.60 蛋白質 : 脂質 : 1.04 炭水化物 : 12.98 食塩相当 :	
11月22日(金)	ローパン ジャム ホトフ コーン・ケージユ ジョウ 	御飯 豚肉のしぐれ煮 南瓜の甘煮 春菊のくるみ和え フルーツ・黄桃缶	御飯 赤魚の煮付け ビーツ炒め 青梗菜のサラダ 味噌汁(キャベツ)	パームクーヘン 	
kcal : 1514.19 水分 : 676.19 蛋白質 : 58.04 脂質 : 34.13 炭水化物 : 252.35 食塩相当 : 7.49	kcal : 484.47 水分 : 266.22 蛋白質 : 19.17 脂質 : 12.41 炭水化物 : 73.02 食塩相当 : 2.67	kcal : 519.90 水分 : 244.99 蛋白質 : 19.22 脂質 : 10.76 炭水化物 : 89.96 食塩相当 : 1.69	kcal : 408.86 水分 : 164.99 蛋白質 : 17.94 脂質 : 5.25 炭水化物 : 73.66 食塩相当 : 2.93	kcal : 120.96 水分 : 0.00 蛋白質 : 脂質 : 5.71 炭水化物 : 15.71 食塩相当 :	
11月23日(土)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 野菜の柚子和え 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 	御飯 ますの塩焼 そら豆の炒め物 ツチノコ フルーツ・マンゴ-缶 	御飯 豚肉の七味焼 冬瓜の青煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁(白菜)	蒸しパン 	
kcal : 1446.63 水分 : 624.50 蛋白質 : 58.57 脂質 : 29.16 炭水化物 : 242.89 食塩相当 : 7.04	kcal : 395.71 水分 : 148.24 蛋白質 : 13.47 脂質 : 5.52 炭水化物 : 73.85 食塩相当 : 2.20	kcal : 459.78 水分 : 212.81 蛋白質 : 23.11 脂質 : 8.84 炭水化物 : 74.38 食塩相当 : 1.38	kcal : 464.61 水分 : 233.36 蛋白質 : 19.50 脂質 : 11.26 炭水化物 : 72.99 食塩相当 : 3.09	kcal : 127.53 水分 : 30.09 蛋白質 : 脂質 : 3.54 炭水化物 : 21.67 食塩相当 :	

## 旬の食材

さつまい

さつまいはビタミン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。

