

# メニュー（7日間）

令和 6年10月27日 ~ 令和 6年11月 2日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月27日(日)	全粥 車麩の煮物 フロココリーの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 かぶのサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 赤魚の酒蒸 大根の炒め 玉葱の和え物 味噌汁(じゃが芋) 	抹茶ﾊﾞﾊﾞｯｸﾞ
kcal : 1351.20 水分 : 668.54 蛋白質 : 52.35 脂質 : 35.18 炭水化物 : 213.53 食塩相当 : 7.81	kcal : 390.24 水分 : 243.38 蛋白質 : 15.60 脂質 : 9.66 炭水化物 : 64.40 食塩相当 : 2.81	kcal : 524.88 水分 : 217.58 蛋白質 : 15.66 脂質 : 15.85 炭水化物 : 81.43 食塩相当 : 1.92	kcal : 345.13 水分 : 172.20 蛋白質 : 18.64 脂質 : 6.73 炭水化物 : 54.05 食塩相当 : 3.02	kcal : 90.95 水分 : 35.38 蛋白質 : 脂質 : 2.94 炭水化物 : 13.65 食塩相当 :
10月28日(月)	全粥 ハンパンの煮物 菜の花の和え物 のりの佃煮 味噌汁(納豆) ヨーグルト 	スﾊﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ フロココリーのサラダ ほうれん草のソテー フルーツ・ミカン缶 	全粥 サケのちゃんちゃん焼き 煮奴 カブのサラダ すまし汁(トロロ昆布) 	まんじゅう 
kcal : 1443.62 水分 : 635.68 蛋白質 : 55.65 脂質 : 33.79 炭水化物 : 233.59 食塩相当 : 8.53	kcal : 395.96 水分 : 199.97 蛋白質 : 13.32 脂質 : 6.11 炭水化物 : 74.08 食塩相当 : 2.70	kcal : 578.22 水分 : 243.14 蛋白質 : 21.85 脂質 : 15.33 炭水化物 : 91.40 食塩相当 : 3.00	kcal : 403.44 水分 : 192.57 蛋白質 : 19.48 脂質 : 12.15 炭水化物 : 53.11 食塩相当 : 2.73	kcal : 66.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 脂質 : 0.20 炭水化物 : 15.00 食塩相当 :
10月29日(火)	ﾊﾞﾝ粥 ｼﾞﾔﾑ ｵﾓﾚｯ ほうれん草のサラダ コﾝﾎﾞｰﾀﾞﾞﾞ ヨーグルト 	全粥 加いの煮付け 冬瓜のくず煮 大根のお浸し フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の生姜焼 白菜の煮物 蒸なすのﾎﾝｽﾞ和え すまし汁(ソウメン) 	ﾌﾞｯｹｰｷ
kcal : 1336.59 水分 : 770.22 蛋白質 : 56.38 脂質 : 32.14 炭水化物 : 206.65 食塩相当 : 7.39	kcal : 541.59 水分 : 348.86 蛋白質 : 20.71 脂質 : 16.92 炭水化物 : 78.27 食塩相当 : 2.95	kcal : 315.79 水分 : 204.96 蛋白質 : 16.54 脂質 : 1.46 炭水化物 : 59.25 食塩相当 : 1.84	kcal : 377.21 水分 : 216.40 蛋白質 : 17.43 脂質 : 8.68 炭水化物 : 56.76 食塩相当 : 2.57	kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 :
10月30日(水)	全粥 お魚豆腐の煮物 フロココリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	全粥 青椒肉絲 じゃが芋の含め煮 かぶのサラダ フルーツ・白桃缶 	全粥 炒り豆腐 菜の花の炒め物 胡瓜の梅和え 中華ｽｰﾌﾟ(冬瓜) 	ｰｰｰｰｰ
kcal : 1387.71 水分 : 827.16 蛋白質 : 54.29 脂質 : 45.67 炭水化物 : 197.98 食塩相当 : 7.47	kcal : 414.11 水分 : 304.29 蛋白質 : 16.56 脂質 : 12.43 炭水化物 : 63.49 食塩相当 : 2.71	kcal : 446.05 水分 : 247.43 蛋白質 : 18.47 脂質 : 11.42 炭水化物 : 67.37 食塩相当 : 2.19	kcal : 445.15 水分 : 275.44 蛋白質 : 18.20 脂質 : 17.82 炭水化物 : 56.76 食塩相当 : 2.50	kcal : 82.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 脂質 : 4.00 炭水化物 : 10.36 食塩相当 :
10月31日(木)	全粥 肉団子の薄くず煮 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) ｼﾞｮｯ 	ﾊﾞﾝ粥 ｼﾞﾔﾑ ｶﾛﾆﾝｸﾞﾗｯｸ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ｵﾚﾝｼﾞ・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ 	全粥 たら梅ソース 里芋の煮物 大根のサラダ 味噌汁(南瓜) 	ﾊﾞﾝ粥 ｷﾝｸﾞｰｷ
kcal : 1383.30 水分 : 783.79 蛋白質 : 56.24 脂質 : 27.76 炭水化物 : 234.75 食塩相当 : 8.30	kcal : 375.59 水分 : 228.72 蛋白質 : 15.53 脂質 : 6.18 炭水化物 : 65.52 食塩相当 : 2.69	kcal : 565.23 水分 : 337.78 蛋白質 : 19.71 脂質 : 17.24 炭水化物 : 85.56 食塩相当 : 2.24	kcal : 327.83 水分 : 185.79 蛋白質 : 18.34 脂質 : 2.10 炭水化物 : 61.17 食塩相当 : 2.99	kcal : 114.65 水分 : 31.50 蛋白質 : 脂質 : 2.24 炭水化物 : 21.50 食塩相当 :
11月 1日(金)	全粥 豆腐のあんかけ ｷﾞﾔﾍﾞｯのお浸し のりの佃煮 味噌汁(大根) ヨーグルト 	全粥 かれいの甘酢あんかけ ｶﾘﾌﾗﾜｰの炒め 胡瓜のサラダ フルーツ・ﾏﾝｺﾞ缶 	全粥 鶏肉の葱塩焼 なすの田舎煮 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	あん巻き
kcal : 1342.16 水分 : 689.17 蛋白質 : 54.93 脂質 : 29.06 炭水化物 : 220.14 食塩相当 : 7.83	kcal : 389.84 水分 : 259.68 蛋白質 : 14.60 脂質 : 6.90 炭水化物 : 69.41 食塩相当 : 2.90	kcal : 350.46 水分 : 209.43 蛋白質 : 18.38 脂質 : 4.08 炭水化物 : 61.71 食塩相当 : 1.87	kcal : 412.84 水分 : 220.06 蛋白質 : 18.55 脂質 : 13.54 炭水化物 : 55.43 食塩相当 : 2.95	kcal : 169.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 脂質 : 4.54 炭水化物 : 33.59 食塩相当 :
11月 2日(土)	ﾊﾞﾝ粥 ｼﾞﾔﾑ おさかなソーセの野菜炒め かぶの和風和え ｺﾝﾎﾞｰｽｰﾌﾟ(ｶﾌﾗﾜｰ) 牛乳 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 蒸しなすの煮物 菜の花の和え物 フルーツ・黄桃缶 	全粥 サワラの西京焼 白菜の炒り煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(ﾄﾛｺﾝﾌﾞ) 	ｲﾁｺﾞｽﾍﾞｼﾞｬﾙ
kcal : 1349.11 水分 : 843.09 蛋白質 : 57.01 脂質 : 46.02 炭水化物 : 185.82 食塩相当 : 7.11	kcal : 473.01 水分 : 442.83 蛋白質 : 20.26 脂質 : 19.75 炭水化物 : 59.80 食塩相当 : 2.86	kcal : 395.38 水分 : 227.82 蛋白質 : 17.62 脂質 : 10.62 炭水化物 : 58.51 食塩相当 : 1.58	kcal : 373.46 水分 : 172.44 蛋白質 : 17.70 脂質 : 11.74 炭水化物 : 51.92 食塩相当 : 2.55	kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 :

## 旬の食材 【MEMO】

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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月 3日(日)	全粥 ハンパンの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 kcal : 1358.75 水分 : 721.37 蛋白質 : 54.53 脂質 : 39.33 炭水化物 : 204.57 食塩相当 : 7.79	全粥 鶏肉の生姜焼 里芋の炒り煮 納豆の和え物 フルーツ・ミカン缶  kcal : 441.20 水分 : 258.60 蛋白質 : 17.20 脂質 : 11.92 炭水化物 : 67.59 食塩相当 : 1.59	全粥 カレイのバター醤油焼 白菜の炒め マロニサダ 味噌汁(玉葱)  kcal : 420.34 水分 : 172.85 蛋白質 : 19.61 脂質 : 14.15 炭水化物 : 55.67 食塩相当 : 3.04	蒸しパン(チョコ) kcal : 88.20 水分 : 11.82 蛋白質 : 3.33 炭水化物 : 12.69 食塩相当 :
11月 4日(月)	全粥 魚河岸揚げの煮付け カリフラワーの和え物 のりの佃煮 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1374.24 水分 : 734.08 蛋白質 : 55.81 脂質 : 41.00 炭水化物 : 201.33 食塩相当 : 8.16	全粥 赤魚のキノコあんかけ なすの柚子煮 ヴァサダ フルーツ・白桃缶 kcal : 330.97 水分 : 246.14 蛋白質 : 17.19 脂質 : 3.47 炭水化物 : 59.30 食塩相当 : 1.82	全粥 蒸し鶏の味噌マヨかけ じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(ハンパ)  kcal : 433.58 水分 : 181.12 蛋白質 : 19.48 脂質 : 13.72 炭水化物 : 58.99 食塩相当 : 2.87	パームクーヘン  kcal : 120.98 水分 : 0.00 蛋白質 : 5.71 炭水化物 : 15.71 食塩相当 :
11月 5日(火)	パン粥 ジャム 野菜炒め 茹かべツのサダ コーン・ターシュ 乳酸菌飲料 kcal : 1441.01 水分 : 786.64 蛋白質 : 53.00 脂質 : 42.02 炭水化物 : 217.27 食塩相当 : 8.29	チンカレー 白菜の炒め煮 ブロッコリー・サダ フルーツ・マンゴー缶  kcal : 450.58 水分 : 247.35 蛋白質 : 15.42 脂質 : 8.54 炭水化物 : 80.32 食塩相当 : 2.38	全粥 鯖の味噌煮 カリフラワーのソー 菜の花の白和え 味噌汁(冬瓜) kcal : 478.19 水分 : 159.9 蛋白質 : 18.76 脂質 : 19.58 炭水化物 : 55.53 食塩相当 : 3.12	コーヒー  kcal : 58.93 水分 : 2.97 蛋白質 : 0.70 炭水化物 : 12.90 食塩相当 :
11月 6日(水)	全粥 チンポールの煮物 野菜の柚子和え ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト  kcal : 1343.23 水分 : 599.97 蛋白質 : 57.52 脂質 : 26.63 炭水化物 : 223.55 食塩相当 : 6.77	全粥 サワラの胡麻だれ焼 大根の煮物 白菜のサダ フルーツ・バナナ kcal : 379.24 水分 : 216.56 蛋白質 : 19.18 脂質 : 7.68 炭水化物 : 60.54 食塩相当 : 1.71	全粥 鶏肉の一味焼 里芋の煮ころがし ほうれん草のビ・ナツ和え 味噌汁(南瓜・玉葱)  kcal : 404.37 水分 : 198.06 蛋白質 : 19.61 脂質 : 8.48 炭水化物 : 63.90 食塩相当 : 2.40	あんパン  kcal : 133.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.20 炭水化物 : 27.00 食塩相当 :
11月 7日(木)	全粥 豆腐の煮物 白菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁(玉葱・ミツバ) ヨーグルト kcal : 1331.32 水分 : 803.77 蛋白質 : 57.53 脂質 : 33.30 炭水化物 : 206.49 食塩相当 : 8.57	ためきそば ブロッコリーの炒め 茄子の和え物 フルーツ・ミカン缶  kcal : 477.32 水分 : 323.21 蛋白質 : 22.67 脂質 : 12.02 炭水化物 : 71.98 食塩相当 : 2.98	全粥 ホークチャップ 五目煮豆 キャベツのサダ コソメスープ(ほうれん草) kcal : 377.45 水分 : 225.08 蛋白質 : 18.28 脂質 : 8.09 炭水化物 : 59.14 食塩相当 : 2.77	エクレア  kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 6.38 炭水化物 : 6.51 食塩相当 :
11月 8日(金)	全粥 車麩の煮物 菜の花のサダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳  kcal : 1357.68 水分 : 781.77 蛋白質 : 52.80 脂質 : 37.46 炭水化物 : 210.93 食塩相当 : 7.66	全粥 ミツバ 納豆の炒め物 ねんころり フリンアモド  kcal : 613.48 水分 : 285.14 蛋白質 : 18.50 脂質 : 22.12 炭水化物 : 86.76 食塩相当 : 2.88	全粥 たらちり鍋 白菜の炒り煮 なすの胡麻和え すまし汁(白玉麩)  kcal : 292.99 水分 : 222.19 蛋白質 : 16.04 脂質 : 2.35 炭水化物 : 54.68 食塩相当 : 2.31	シフォンケーキ kcal : 49.80 水分 : 5.99 蛋白質 : 2.78 炭水化物 : 5.10 食塩相当 :
11月 9日(土)	パン粥 ジャム ホトフ オニオンスープ 乳酸菌飲料  kcal : 1333.70 水分 : 797.00 蛋白質 : 53.20 脂質 : 24.58 炭水化物 : 231.93 食塩相当 : 6.88	全粥 カレイの香味焼 サツマ芋のマーマレード煮 菜の花のサダ フルーツ・ミカン缶  kcal : 411.41 水分 : 208.52 蛋白質 : 18.16 脂質 : 1.52 炭水化物 : 83.40 食塩相当 : 1.55	全粥 豆腐のチリカニ味噌ア 大根の炒り煮 ほうれん草のサダ すまし汁(キャベツ)  kcal : 385.91 水分 : 250.31 蛋白質 : 15.52 脂質 : 7.98 炭水化物 : 65.67 食塩相当 : 2.81	いちごパウンド kcal : 80.95 水分 : 35.51 蛋白質 : 2.95 炭水化物 : 13.69 食塩相当 :

さつま芋

旬の食材

【MEMO】

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。

