

令和 6年11月10日 ~ 令和 6年11月16日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時	
11月10日(日)	全粥 温泉卵 フロッコリーのササ ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 kcal : 1333.14 水分 : 756.76 蛋白質 : 56.90 脂質 : 35.76 炭水化物 : 204.46 食塩相当 : 8.51	全粥 サワラの西京焼 白菜のおかか煮 ほうれん草の生姜和え フルーツ・みかん缶  kcal : 373.63 水分 : 203.26 蛋白質 : 20.55 脂質 : 7.28 炭水化物 : 58.46 食塩相当 : 1.85	茶粥 おでん フロッコリーの炒め 胡瓜のササ 味噌汁(庄内麩)  kcal : 341.08 水分 : 211.78 蛋白質 : 13.07 脂質 : 5.38 炭水化物 : 61.65 食塩相当 : 3.59	おしるこ kcal : 111.72 水分 : 26.43 蛋白質 : 1.11 脂質 : 0.22 炭水化物 : 26.04 食塩相当 : 0	
11月11日(月)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳  kcal : 1353.98 水分 : 806.22 蛋白質 : 53.81 脂質 : 32.32 炭水化物 : 215.26 食塩相当 : 8.50	味噌ラーメン シュマイ 菜の花の磯和え フルーツ・黄桃缶 kcal : 423.03 水分 : 308.81 蛋白質 : 17.66 脂質 : 6.73 炭水化物 : 72.05 食塩相当 : 3.19	全粥 鶏肉のコンソメ煮 カリフラワー かぶのササ コンソメスープ(キャベツ)  kcal : 355.15 水分 : 189.20 蛋白質 : 18.12 脂質 : 8.79 炭水化物 : 51.98 食塩相当 : 2.43	まんじゅう  kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.02 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0	
11月12日(火)	パン粥 ジャム ケチャップ煮 コーンポタージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1338.36 水分 : 706.85 蛋白質 : 57.49 脂質 : 36.65 炭水化物 : 199.98 食塩相当 : 7.06	全粥 たら照焼 ほうれん草の炒め物 かぶのササ フルーツ・バナナ  kcal : 336.22 水分 : 210.83 蛋白質 : 16.43 脂質 : 5.36 炭水化物 : 58.04 食塩相当 : 1.80	全粥 回鍋肉 なすの煮物 納豆 中華スープ(カリフラワー) kcal : 432.86 水分 : 183.99 蛋白質 : 21.44 脂質 : 14.54 炭水化物 : 55.30 食塩相当 : 2.92	ロールケーキ  kcal : 65.96 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.27 脂質 : 2.77 炭水化物 : 9.15 食塩相当 : 0	
11月13日(水)	全粥 野菜炒め カブのササ のりの佃煮 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1334.29 水分 : 820.11 蛋白質 : 54.02 脂質 : 33.82 炭水化物 : 212.03 食塩相当 : 8.66	全粥 鶏肉の水炊き鍋風 じゃが芋の含め煮 菜の花の胡麻和え フルーツ・マンゴ缶 kcal : 445.84 水分 : 248.47 蛋白質 : 23.56 脂質 : 9.57 炭水化物 : 66.81 食塩相当 : 2.45	全粥 豆腐の旨煮 里芋の煮ころがし ほうれん草のササ 味噌汁(南瓜)  kcal : 367.87 水分 : 234.12 蛋白質 : 14.92 脂質 : 5.80 炭水化物 : 66.50 食塩相当 : 3.02	青りんごゼリー  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	
11月14日(木)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト kcal : 1332.18 水分 : 675.27 蛋白質 : 55.70 脂質 : 35.69 炭水化物 : 203.57 食塩相当 : 7.56	五目御飯 すきやき 吹き寄せ煮 フロッコリーの和風和え フルーツ・梨  kcal : 500.48 水分 : 256.42 蛋白質 : 21.77 脂質 : 13.05 炭水化物 : 74.84 食塩相当 : 2.21		全粥 サワラのフリマヨネーズ焼 カリフラワーの炒め 白菜の甘酢和え すまし汁(水菜) kcal : 401.68 水分 : 186.57 蛋白質 : 18.81 脂質 : 15.74 炭水化物 : 49.71 食塩相当 : 2.55	ワッフル  kcal : 67.62 水分 : 10.46 蛋白質 : 0.27 脂質 : 2.77 炭水化物 : 9.43 食塩相当 : 0
11月15日(金)	パン粥 ジャム お味噌汁 ほうれん草の和え物 コーンポタージュ ヨーグルト  kcal : 1383.55 水分 : 747.79 蛋白質 : 55.18 脂質 : 32.13 炭水化物 : 222.41 食塩相当 : 6.55	全粥 鶏のバーベキュー 里芋の煮ころがし 大根のササ フルーツ・みかん缶 kcal : 404.83 水分 : 224.86 蛋白質 : 17.63 脂質 : 7.31 炭水化物 : 67.34 食塩相当 : 1.56	全粥 赤魚の酒蒸 茄子の甘辛炒め 胡瓜の和え物 すまし汁(玉麩)  kcal : 315.91 水分 : 184.46 蛋白質 : 15.54 脂質 : 6.53 炭水化物 : 50.48 食塩相当 : 2.44	あん巻き kcal : 189.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 4.54 脂質 : 4.54 炭水化物 : 33.59 食塩相当 : 0	
11月16日(土)	全粥 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  kcal : 1339.71 水分 : 716.84 蛋白質 : 56.97 脂質 : 32.57 炭水化物 : 213.16 食塩相当 : 7.36	全粥 麻婆豆腐 フロッコリーの炒め キャベツの柚子香和え フルーツ・マンゴ缶  kcal : 443.40 水分 : 263.70 蛋白質 : 17.39 脂質 : 12.23 炭水化物 : 67.10 食塩相当 : 1.58	全粥 たら胡麻だれ漬 マカロニ 胡瓜の和え物 味噌汁(サマ芋・玉葱)  kcal : 366.24 水分 : 175.61 蛋白質 : 20.33 脂質 : 5.54 炭水化物 : 61.71 食塩相当 : 2.85	クリームパン  kcal : 104.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.80 脂質 : 3.80 炭水化物 : 15.69 食塩相当 : 0	

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、さつま芋の場合、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。



メニュー（7日間）

令和 6年11月17日 ~ 令和 6年11月23日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月17日(日)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・にら) 牛乳 	全粥 鶏肉のチーズ焼 カブの炒め煮 キャベツのサラダ フルーツ・白桃缶 	全粥 干草焼卵 茄子の味噌炒め 玉葱の和え物 すまし汁(玉麩) 	バナナスペシャル
kcal : 1358.83 水分 : 738.22 蛋白質 : 53.31 脂質 : 41.93 炭水化物 : 198.57 食塩相当 : 7.64	kcal : 461.78 水分 : 299.63 蛋白質 : 16.50 脂質 : 16.66 炭水化物 : 65.15 食塩相当 : 2.81	kcal : 394.12 水分 : 234.21 蛋白質 : 19.13 脂質 : 10.65 炭水化物 : 56.86 食塩相当 : 1.64	kcal : 382.36 水分 : 204.38 蛋白質 : 15.45 脂質 : 10.40 炭水化物 : 58.46 食塩相当 : 3.00	kcal : 120.59 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 4.22 炭水化物 : 18.10 食塩相当 :
11月18日(月)	パン粥 ジャム おさかなソーセーの野菜炒め ピーマンと和え(青梗菜) コソムスープ(カブ・ブロッコリー) 牛乳 	全粥 さわらのカレー 白菜の炒め煮 南瓜のサラダ フルーツ・マンゴ缶 	全粥 鶏肉の塩焼 冬瓜のあんかけ ブロッコリーのサラダ 味噌汁(納豆) 	たこ焼き 
kcal : 1332.94 水分 : 858.26 蛋白質 : 57.39 脂質 : 43.40 炭水化物 : 186.70 食塩相当 : 7.28	kcal : 481.66 水分 : 453.30 蛋白質 : 21.20 脂質 : 19.92 炭水化物 : 60.27 食塩相当 : 2.51	kcal : 433.89 水分 : 211.75 蛋白質 : 17.97 脂質 : 13.06 炭水化物 : 63.23 食塩相当 : 1.68	kcal : 359.02 水分 : 142.21 蛋白質 : 16.12 脂質 : 9.15 炭水化物 : 54.02 食塩相当 : 2.55	kcal : 58.37 水分 : 51.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 1.27 炭水化物 : 9.16 食塩相当 :
11月19日(火)	全粥 肉団子の薄くず煮 菜種和え のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 鶏肉の味噌漬焼 大根の煮物 ほうれん草のコンニャク和え フルーツ・マンゴ缶 	全粥 タラの昆布煮 カブの味噌炒め 玉葱の和え物 味噌汁(白菜) 	ロールケーキ 
kcal : 1331.67 水分 : 715.44 蛋白質 : 55.69 脂質 : 41.84 炭水化物 : 191.66 食塩相当 : 7.80	kcal : 499.74 水分 : 284.93 蛋白質 : 18.58 脂質 : 19.86 炭水化物 : 66.46 食塩相当 : 3.13	kcal : 404.80 水分 : 213.52 蛋白質 : 17.32 脂質 : 10.17 炭水化物 : 61.62 食塩相当 : 1.68	kcal : 347.13 水分 : 216.99 蛋白質 : 18.87 脂質 : 7.71 炭水化物 : 53.68 食塩相当 : 2.93	kcal : 80.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 4.10 炭水化物 : 9.90 食塩相当 :
11月20日(水)	全粥 カニツミレの煮物 納豆 味噌汁(大根・油揚げ) ヨーグルト 	赤飯 天麩羅 菜の花の煮浸し 白菜の甘酢和え ブドウゼリー 	全粥 カレイの野菜あんかけ 里芋の煮ころがし ブロッコリーのサラダ 味噌汁(南瓜) 	ケーキ 
kcal : 1374.04 水分 : 606.21 蛋白質 : 52.80 脂質 : 30.87 炭水化物 : 227.20 食塩相当 : 7.99	kcal : 439.10 水分 : 182.35 蛋白質 : 16.70 脂質 : 9.92 炭水化物 : 71.70 食塩相当 : 2.80	kcal : 445.34 水分 : 200.20 蛋白質 : 13.81 脂質 : 9.27 炭水化物 : 79.44 食塩相当 : 2.45	kcal : 381.95 水分 : 201.73 蛋白質 : 21.33 脂質 : 4.47 炭水化物 : 66.30 食塩相当 : 2.65	kcal : 107.65 水分 : 21.93 蛋白質 : 0.00 脂質 : 7.21 炭水化物 : 9.76 食塩相当 :
11月21日(木)	全粥 卵焼き キャベツの和え物 味噌汁(水菜) 牛乳 	けんちんうどん 納豆 カブのゆかり和え フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 五目煮豆 茄子のコンニャク和え コソムスープ 	抹茶ミルクゼリー 
kcal : 1333.68 水分 : 844.27 蛋白質 : 53.42 脂質 : 36.58 炭水化物 : 205.87 食塩相当 : 8.43	kcal : 428.94 水分 : 306.28 蛋白質 : 16.97 脂質 : 13.78 炭水化物 : 63.82 食塩相当 : 2.36	kcal : 358.54 水分 : 313.51 蛋白質 : 12.45 脂質 : 4.81 炭水化物 : 67.91 食塩相当 : 3.17	kcal : 460.68 水分 : 197.88 蛋白質 : 22.91 脂質 : 16.95 炭水化物 : 61.18 食塩相当 : 2.88	kcal : 65.52 水分 : 26.60 蛋白質 : 0.00 脂質 : 1.04 炭水化物 : 12.96 食塩相当 :
11月22日(金)	パン粥 ジャム ホトトギス コソムスープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 南瓜の甘煮 菜の花のくるみ和え フルーツ・黄桃缶 	全粥 赤魚の煮付け 茄子の甘辛炒め カブのサラダ 味噌汁(キャベツ) 	パームクーヘン 
kcal : 1379.39 水分 : 756.02 蛋白質 : 56.03 脂質 : 33.74 炭水化物 : 218.34 食塩相当 : 7.09	kcal : 491.17 水分 : 322.03 蛋白質 : 18.93 脂質 : 14.30 炭水化物 : 73.91 食塩相当 : 2.36	kcal : 439.22 水分 : 247.03 蛋白質 : 19.17 脂質 : 8.34 炭水化物 : 73.74 食塩相当 : 1.70	kcal : 328.04 水分 : 186.96 蛋白質 : 16.22 脂質 : 5.39 炭水化物 : 54.98 食塩相当 : 2.83	kcal : 120.96 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 5.71 炭水化物 : 15.71 食塩相当 :
11月23日(土)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 野菜の柚子和え 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	全粥 サケの塩焼 大根の炒め物 サラダ フルーツ・マンゴ缶 	全粥 鶏肉の七味焼 冬瓜の青煮 カリフラワーの胡麻和え 味噌汁(白菜) 	蒸しパン 
kcal : 1373.81 水分 : 690.44 蛋白質 : 54.12 脂質 : 36.42 炭水化物 : 208.30 食塩相当 : 7.09	kcal : 438.11 水分 : 202.34 蛋白質 : 14.44 脂質 : 11.60 炭水化物 : 69.01 食塩相当 : 2.55	kcal : 410.12 水分 : 214.42 蛋白質 : 17.83 脂質 : 12.37 炭水化物 : 57.08 食塩相当 : 1.32	kcal : 400.05 水分 : 243.59 蛋白質 : 19.56 脂質 : 8.91 炭水化物 : 60.54 食塩相当 : 2.85	kcal : 127.53 水分 : 30.09 蛋白質 : 0.00 脂質 : 3.54 炭水化物 : 21.67 食塩相当 :

お誕生日メニュー

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。

