

メニュー（7日間）

令和 6年12月 1日 ~ 令和 6年12月 7日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月 1日(日)	全粥 お魚豆腐の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳 kcal : 1330.20 水分 : 741.48 蛋白質 : 54.63 脂質 : 42.18 炭水化物 : 190.33 食塩相当 : 7.22	全粥 鶏のﾊﾞｰﾊﾞｰｷｬｰﾄﾞｰ ｶﾌﾞの煮物 胡瓜のﾗｸﾞ ﾌﾙｰｯ・黄桃缶 kcal : 381.08 水分 : 234.13 蛋白質 : 16.67 脂質 : 8.06 炭水化物 : 61.07 食塩相当 : 1.52	全粥 鮭のﾏﾈｰｽﾞ 焼 ｶﾌﾞの煮物 ﾂｸｼﾞ草のお浸し 味噌汁(南瓜) kcal : 481.19 水分 : 185.51 蛋白質 : 21.28 脂質 : 21.17 炭水化物 : 53.41 食塩相当 : 2.66	ピーチゼリー  kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.01 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.02
12月 2日(月)	ﾊﾞﾝ粥 ｼﾞｬﾑ ﾎｰﾙﾍﾞｰﾝｽﾞ ｷｬﾍﾞｯｽﾞの和え物 ｺﾝｽﾞｽｰﾌﾟ ﾓｰｸﾞﾙﾄ  kcal : 1332.42 水分 : 833.02 蛋白質 : 56.32 脂質 : 35.17 炭水化物 : 207.29 食塩相当 : 7.21	全粥 ﾀﾗのｸﾞﾗｺﾞﾏﾈｰｽﾞ 焼 南瓜のｸﾞﾗｯﾁ ｶﾌﾞのﾗｸﾞ ﾌﾙｰｯ・ﾐﾝ缶 kcal : 403.24 水分 : 207.98 蛋白質 : 17.82 脂質 : 10.03 炭水化物 : 64.07 食塩相当 : 1.31	全粥 豆腐のｽｰｷｶﾆ味噌ｱﾝ 里芋の柚子煮 菜の花のお浸し すまし汁(大根)  kcal : 424.38 水分 : 238.02 蛋白質 : 17.26 脂質 : 9.67 炭水化物 : 69.44 食塩相当 : 2.84	おせんべい  kcal : 24.57 水分 : 0.45 蛋白質 : 0.40 脂質 : 0.07 炭水化物 : 5.63 食塩相当 : 0.14
12月 3日(火)	全粥 温泉卵 ﾊﾞﾝ粥和え のりの佃煮 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 kcal : 1351.76 水分 : 595.21 蛋白質 : 55.20 脂質 : 24.55 炭水化物 : 230.25 食塩相当 : 7.27	全粥 煮込ﾊﾞﾊﾞｰｸﾞ きのこのソテー 金時煮豆 ﾌﾙｰｯ・ﾏﾝｺﾞｰ缶  kcal : 462.70 水分 : 219.30 蛋白質 : 19.84 脂質 : 8.61 炭水化物 : 77.70 食塩相当 : 1.33	全粥 赤魚の煮付け じゃが芋の含め煮 ｶﾌﾞのﾗｸﾞ 味噌汁(豆腐) kcal : 330.34 水分 : 181.73 蛋白質 : 17.31 脂質 : 3.79 炭水化物 : 57.82 食塩相当 : 2.93	あん巻き 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
12月 4日(水)	全粥 ﾊﾞﾝ粥の煮物 ﾂｸｼﾞ草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁(ｷﾞﾔﾊﾞｯｼﾞ) 牛乳  kcal : 1334.37 水分 : 734.51 蛋白質 : 55.22 脂質 : 33.70 炭水化物 : 210.34 食塩相当 : 6.98	全粥 鶏肉のﾊﾞﾝ粥焼 蒸しなすの煮物 菜の花の和え物 ﾌﾙｰｯ・ﾊﾞﾅ kcal : 446.98 水分 : 230.35 蛋白質 : 19.17 脂質 : 12.56 炭水化物 : 65.67 食塩相当 : 1.41	全粥 ﾀﾗの野菜旨煮 冬瓜のあんかけ 大根ﾗｸﾞ すまし汁(蒲鉾)  kcal : 318.75 水分 : 207.59 蛋白質 : 16.30 脂質 : 4.34 炭水化物 : 55.25 食塩相当 : 2.52	クリームパン  kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
12月 5日(木)	ﾊﾞﾝ粥 ｼﾞｬﾑ ﾎﾞﾄﾌ ｺﾝｽﾞﾀｰｼﾞｬ ｼﾞｮﾌﾞ  kcal : 1425.89 水分 : 784.79 蛋白質 : 56.32 脂質 : 41.68 炭水化物 : 213.09 食塩相当 : 9.32	おﾏｲｽ ﾊﾙﾗｸﾞ ｶﾘﾌﾗ傢ｰのｶｰﾄﾞｰ ｺｰﾋｰゼﾘｰ  昭和食堂 ようこそ	全粥 肉野菜炒め ﾂｸｼﾞ草の炒め物 白菜の甘酢和え 味噌汁(冬瓜) kcal : 376.62 水分 : 216.71 蛋白質 : 18.80 脂質 : 11.07 炭水化物 : 51.97 食塩相当 : 3.21	ﾛｰﾙｹｰｷ  kcal : 70.04 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.90 脂質 : 3.40 炭水化物 : 8.81 食塩相当 : 0.06
12月 6日(金)	全粥 大豆の煮物 菜の花のﾗｸﾞ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳  kcal : 1339.17 水分 : 811.66 蛋白質 : 53.03 脂質 : 34.25 炭水化物 : 214.32 食塩相当 : 8.64	きつねうどん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ほうれん草のﾗｸﾞ ﾌﾙｰｯ・黄桃缶  kcal : 482.97 水分 : 321.94 蛋白質 : 15.00 脂質 : 16.50 炭水化物 : 71.63 食塩相当 : 3.56	全粥 赤魚の野菜あんかけ 里芋の煮ころがし 玉葱のﾗｸﾞ すまし汁(ﾄﾛｺﾝﾌﾟ) kcal : 328.07 水分 : 185.06 蛋白質 : 17.52 脂質 : 2.72 炭水化物 : 60.25 食塩相当 : 2.04	イチゴスペシャル  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
12月 7日(土)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 ｶﾌﾞのﾗｸﾞ ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳  kcal : 1334.45 水分 : 767.82 蛋白質 : 53.70 脂質 : 32.37 炭水化物 : 214.18 食塩相当 : 7.65	全粥 鶏肉のﾋﾞﾘ辛炒め ほうれん草の炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗｸﾞ ﾌﾙｰｯ・ﾐﾝ缶  kcal : 437.54 水分 : 231.42 蛋白質 : 19.63 脂質 : 12.49 炭水化物 : 62.58 食塩相当 : 1.69	全粥 五目卵焼 車麩の煮物 ゆかり和え(大根) 中華ｽｰﾌﾟ(玉ねぎ・ﾆﾗ) kcal : 353.80 水分 : 180.31 蛋白質 : 15.12 脂質 : 6.36 炭水化物 : 60.77 食塩相当 : 2.68	蒸しﾊﾞﾝ  kcal : 126.35 水分 : 30.11 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.54 炭水化物 : 23.66 食塩相当 : 0.37

Memo
【MEMO】

かぼちゃ(旬は7~12月)
かぼちゃにはカロテン・ビタミンB群が多く含まれており、特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富な上、
カロテンがほうれん草に匹敵するほど含まれています。



メニュー(7日間)

令和 6年12月 8日 ~ 令和 6年12月14日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月 8日(日)	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 kcal : 1338.79 水分 : 777.03 蛋白質 : 57.63 脂質 : 41.47 炭水化物 : 191.41 食塩相当 : 7.02	全粥 タラの沢煮 白菜の炒め 菜の花のお浸し ルーツ・白桃缶 kcal : 326.76 水分 : 222.12 蛋白質 : 17.47 脂質 : 4.11 炭水化物 : 57.30 食塩相当 : 1.63	全粥 鶏肉の香味焼 大根の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(カブ) kcal : 465.28 水分 : 228.20 蛋白質 : 19.95 脂質 : 16.29 炭水化物 : 60.01 食塩相当 : 2.93	フッケーキ  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
12月 9日(月)	パン粥 ジュラム 野菜ソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ(ほうれん草) 牛乳 kcal : 1428.43 水分 : 884.85 蛋白質 : 57.32 脂質 : 52.40 炭水化物 : 191.64 食塩相当 : 6.02	全粥 赤魚のムニエル・タルタルソース 菜の花の炒め物 サツマ芋サラダ ルーツ・ミン缶 kcal : 457.83 水分 : 205.67 蛋白質 : 16.59 脂質 : 15.79 炭水化物 : 64.80 食塩相当 : 1.22	全粥 鶏肉のソース照焼 白菜の炒め マカロニサラダ すまし汁(水菜) kcal : 442.24 水分 : 174.61 蛋白質 : 18.91 脂質 : 14.57 炭水化物 : 60.09 食塩相当 : 2.17	手作り豆乳プリン  kcal : 71.14 水分 : 55.47 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.32 食塩相当 : 0.04
12月10日(火)	全粥 厚焼卵 菜の花のピザ・ナッツ和え ふりかけ 味噌汁(カブ・油揚) ヨーグルト kcal : 1355.76 水分 : 672.94 蛋白質 : 56.50 脂質 : 34.44 炭水化物 : 204.67 食塩相当 : 8.85	とんどつらみ シューマイ 大根のサラダ ルーツ・マンゴ缶 kcal : 593.57 水分 : 296.32 蛋白質 : 20.99 脂質 : 19.50 炭水化物 : 79.67 食塩相当 : 3.78	全粥 カレイの煮付け 冬瓜の青煮 杓苳の和え物 すまし汁(玉麩) kcal : 288.71 水分 : 173.01 蛋白質 : 17.25 脂質 : 1.55 炭水化物 : 52.48 食塩相当 : 2.66	シフォンケーキ kcal : 49.80 水分 : 5.99 蛋白質 : 1.04 脂質 : 2.78 炭水化物 : 5.10 食塩相当 : 0.03
12月11日(水)	全粥 ハンパンの煮物 キャベツのボン酢和え のりの佃煮 味噌汁(油揚・ニラ) 牛乳 kcal : 1397.08 水分 : 810.51 蛋白質 : 52.25 脂質 : 39.77 炭水化物 : 216.35 食塩相当 : 7.82	全粥 肉じゃが(鶏肉) フロコリーの炒め物 白菜の酢の物 ルーツ・黄桃缶 kcal : 435.15 水分 : 240.14 蛋白質 : 14.63 脂質 : 8.00 炭水化物 : 77.15 食塩相当 : 2.08	全粥 豆腐のチャンプル 里芋の炒り煮 胡瓜のサラダ 中華スープ(蒲鉾) kcal : 474.66 水分 : 261.21 蛋白質 : 19.34 脂質 : 17.28 炭水化物 : 63.37 食塩相当 : 2.77	ワッフル  kcal : 67.62 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
12月12日(木)	パン粥 ジュラム ホトトギス コーンポタージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1405.01 水分 : 733.28 蛋白質 : 57.38 脂質 : 32.21 炭水化物 : 224.44 食塩相当 : 7.02	全粥 赤魚と白菜の煮付け 冬瓜のあんかけ 菜の花の和風和え ルーツ・バナナ kcal : 380.46 水分 : 237.25 蛋白質 : 18.31 脂質 : 5.75 炭水化物 : 64.85 食塩相当 : 1.48	全粥 鶏肉のくわ焼 ほうれん草のソテー 大根のナムル 味噌汁(小町麩) kcal : 403.73 水分 : 176.46 蛋白質 : 18.07 脂質 : 11.87 炭水化物 : 56.54 食塩相当 : 2.73	まんじゅう  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 : 0.08
12月13日(金)	全粥 お魚豆腐の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) ジョア kcal : 1402.15 水分 : 700.56 蛋白質 : 55.45 脂質 : 29.45 炭水化物 : 232.74 食塩相当 : 9.15	赤飯(行事食) 天麩羅 吹き寄せ煮 キャベツのめたく コンポート kcal : 574.81 水分 : 237.97 蛋白質 : 17.26 脂質 : 11.47 炭水化物 : 100.35 食塩相当 : 2.82	全粥 カレイの照焼 大根の炒り煮 納豆 味噌汁(ほうれん草) kcal : 380.99 水分 : 183.36 蛋白質 : 22.30 脂質 : 7.24 炭水化物 : 58.55 食塩相当 : 3.40	ケーキ  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
12月14日(土)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 ほうれん草のサラダ のりの佃煮 味噌汁(花麩) 牛乳 kcal : 1366.17 水分 : 706.72 蛋白質 : 56.41 脂質 : 40.39 炭水化物 : 200.23 食塩相当 : 7.00	全粥 サワラの西京焼 大根の煮物 菜の花のくるみ和え ルーツ・ミン缶 kcal : 382.49 水分 : 213.19 蛋白質 : 18.90 脂質 : 7.87 炭水化物 : 61.47 食塩相当 : 1.75	全粥 鶏肉の七味焼 煮奴 マカロニサラダ すまし汁(蒲鉾) kcal : 463.94 水分 : 203.29 蛋白質 : 21.03 脂質 : 16.17 炭水化物 : 58.52 食塩相当 : 2.27	抹茶ゼリー  kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01

お誕生日メニュー

かぼちゃ(旬は7~12月)

かぼちゃにはカロテン・ビタミンB群が多く含まれており、特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富な上、カロテンがほうれん草に匹敵するほど含まれています。



Memo
【MEMO】