

メニュー (7日間)

令和 6年12月15日 ~ 令和 6年12月21日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月15日(日)	パン粥 ジャム ホーホーンス 大根のサラダ コソメスープ ヨーグルト 	全粥 肉野菜炒め なすの柚子煮 かぶのサラダ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 たらの梅ソース 白菜の炒め煮 菜の花のお浸し すまし汁(庄内麩) 	パナナスペシャル 
kcal : 1338.36 水分 : 804.62 蛋白質 : 56.90 脂質 : 35.78 炭水化物 : 203.48 食塩相当 : 7.38	kcal : 487.11 水分 : 369.08 蛋白質 : 21.66 脂質 : 14.86 炭水化物 : 70.24 食塩相当 : 2.92	kcal : 428.37 水分 : 259.82 蛋白質 : 15.99 脂質 : 12.43 炭水化物 : 64.05 食塩相当 : 1.84	kcal : 302.29 水分 : 175.92 蛋白質 : 17.02 脂質 : 4.27 炭水化物 : 51.09 食塩相当 : 2.43	kcal : 120.59 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.23 脂質 : 4.22 炭水化物 : 18.10 食塩相当 : 0.19
12月16日(月)	全粥 魚河岸揚げの煮付け ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	焼そば 白菜の塩炒め 胡瓜のサラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 サワラの胡麻味噌焼 南瓜の甘煮 菜の花のサラダ 中華スープ(かぶアヲ) 	カステラ 
kcal : 1363.02 水分 : 767.14 蛋白質 : 54.59 脂質 : 33.81 炭水化物 : 215.23 食塩相当 : 8.58	kcal : 460.92 水分 : 300.57 蛋白質 : 17.70 脂質 : 16.67 炭水化物 : 63.38 食塩相当 : 2.98	kcal : 413.00 水分 : 292.37 蛋白質 : 14.41 脂質 : 6.70 炭水化物 : 72.33 食塩相当 : 3.19	kcal : 399.10 水分 : 174.20 蛋白質 : 20.59 脂質 : 9.30 炭水化物 : 61.52 食塩相当 : 2.37	kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04
12月17日(火)	全粥 豆腐のあんかけ ホトシダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・ニラ) ヨーグルト 	全粥 鯖の塩焼 冬瓜のくず煮 キャベツの和え物 フルーツ・白桃缶 	全粥 蒸し鶏のゴマだしかけ 里芋の煮っころがし 大根のサラダ すまし汁(あんぱん) 	あんぱん 
kcal : 1453.68 水分 : 633.94 蛋白質 : 52.91 脂質 : 41.06 炭水化物 : 219.43 食塩相当 : 6.61	kcal : 439.83 水分 : 233.01 蛋白質 : 14.79 脂質 : 11.97 炭水化物 : 71.05 食塩相当 : 2.01	kcal : 454.75 水分 : 207.57 蛋白質 : 15.07 脂質 : 17.42 炭水化物 : 57.50 食塩相当 : 1.58	kcal : 424.10 水分 : 193.36 蛋白質 : 19.55 脂質 : 10.52 炭水化物 : 63.13 食塩相当 : 2.88	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
12月18日(水)	パン粥 ジャム 松茸 コソメスープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉の香味焼 フロッコリーの炒め カブのサラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワーの炒め物 キャリウの酢の物 味噌汁(ジャガ芋) 	いちごババロア 
kcal : 1361.23 水分 : 780.99 蛋白質 : 56.74 脂質 : 40.82 炭水化物 : 194.61 食塩相当 : 7.01	kcal : 449.35 水分 : 314.60 蛋白質 : 16.64 脂質 : 13.01 炭水化物 : 68.06 食塩相当 : 2.41	kcal : 426.63 水分 : 221.51 蛋白質 : 19.70 脂質 : 13.34 炭水化物 : 56.77 食塩相当 : 1.76	kcal : 407.20 水分 : 206.77 蛋白質 : 18.27 脂質 : 12.00 炭水化物 : 57.95 食塩相当 : 2.77	kcal : 78.05 水分 : 38.11 蛋白質 : 2.13 脂質 : 2.47 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.07
12月19日(木)	全粥 大豆の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	かき揚げ シュマイ 白菜のサラダ フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉の水炊き鍋風 なすの煮物 菜の花のゴマ和え 味噌汁(納豆) 	おしるこ 
kcal : 1404.14 水分 : 741.96 蛋白質 : 53.44 脂質 : 30.65 炭水化物 : 236.33 食塩相当 : 8.21	kcal : 428.08 水分 : 314.26 蛋白質 : 19.15 脂質 : 11.73 炭水化物 : 65.79 食塩相当 : 2.83	kcal : 474.77 水分 : 172.28 蛋白質 : 11.62 脂質 : 8.45 炭水化物 : 89.10 食塩相当 : 2.15	kcal : 391.32 水分 : 233.23 蛋白質 : 20.81 脂質 : 10.29 炭水化物 : 58.06 食塩相当 : 3.19	kcal : 109.97 水分 : 22.19 蛋白質 : 1.86 脂質 : 0.18 炭水化物 : 25.38 食塩相当 : 0.04
12月20日(金)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 サラダ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 	全粥 サワラのバター醤油焼 冬瓜のかあんかけ マロニサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 豆腐の中華うま煮 里芋の味噌煮 かぶのサラダ 中華スープ(蒲鉾) 	シフォンケーキ 
kcal : 1361.22 水分 : 759.80 蛋白質 : 55.86 脂質 : 39.98 炭水化物 : 202.03 食塩相当 : 7.76	kcal : 419.98 水分 : 307.83 蛋白質 : 19.06 脂質 : 11.00 炭水化物 : 65.04 食塩相当 : 2.68	kcal : 503.08 水分 : 192.10 蛋白質 : 20.43 脂質 : 17.97 炭水化物 : 67.16 食塩相当 : 1.93	kcal : 388.36 水分 : 253.88 蛋白質 : 15.33 脂質 : 8.23 炭水化物 : 64.73 食塩相当 : 3.12	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21日(土)	全粥 厚焼卵 ブロッコリーの和え物 のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	五目御飯 赤魚の山芋蒸 南瓜のいとこ煮(行事食) キャベツのサラダ ゆずゼリー 	全粥 鶏肉の塩麹焼 大根のきんぴら 納豆のおかか和え すまし汁(豆腐) 	パームクーヘン 
kcal : 1370.94 水分 : 700.79 蛋白質 : 54.74 脂質 : 34.92 炭水化物 : 218.65 食塩相当 : 7.57	kcal : 434.89 水分 : 307.81 蛋白質 : 18.04 脂質 : 14.58 炭水化物 : 62.55 食塩相当 : 2.82	kcal : 474.09 水分 : 215.07 蛋白質 : 19.24 脂質 : 6.24 炭水化物 : 88.43 食塩相当 : 2.30	kcal : 341.01 水分 : 177.91 蛋白質 : 15.75 脂質 : 8.39 炭水化物 : 51.96 食塩相当 : 2.25	kcal : 120.96 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.71 脂質 : 5.71 炭水化物 : 15.71 食塩相当 : 0.20

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22日 ~ 令和 6年12月28日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時	
12月22日(日)	パン粥 ジャム 野菜炒め ビーナッツ和え(菜の花) コンソメスープ 牛乳 	全粥 タラの香味焼 白菜の炒め物 わんわんサラダ フルーツ・白桃缶	全粥 青椒肉絲(鶏) 里芋の炒り煮 納豆草のナムル 中華スープ(蒲鉾)	かつぱえびせん 	
kcal : 1372.59 水分 : 873.44 蛋白質 : 57.25 脂質 : 48.06 炭水化物 : 185.89 食塩相当 : 8.04	kcal : 494.61 水分 : 468.66 蛋白質 : 22.05 脂質 : 20.77 炭水化物 : 61.09 食塩相当 : 2.97	kcal : 383.89 水分 : 216.94 蛋白質 : 15.58 脂質 : 11.17 炭水化物 : 57.45 食塩相当 : 1.80	kcal : 454.09 水分 : 187.84 蛋白質 : 19.12 脂質 : 14.32 炭水化物 : 61.95 食塩相当 : 3.07	kcal : 40.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.50 脂質 : 1.80 炭水化物 : 5.40 食塩相当 : 0.20	
12月23日(月)	全粥 豆腐のあんかけ キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 親子煮 大根の炒め物 ゆかり和え(白菜) フルーツ・マンゴ缶	全粥 カレイのハーフゲリ 茄子の甘辛炒め ツマヤサラダ 味噌汁(菜の花) 	まんじゅう 	
kcal : 1348.40 水分 : 796.92 蛋白質 : 56.22 脂質 : 36.32 炭水化物 : 207.78 食塩相当 : 7.04	kcal : 438.61 水分 : 368.88 蛋白質 : 19.68 脂質 : 14.06 炭水化物 : 63.49 食塩相当 : 2.50	kcal : 457.20 水分 : 257.72 蛋白質 : 16.53 脂質 : 12.54 炭水化物 : 70.30 食塩相当 : 1.89	kcal : 382.66 水分 : 170.32 蛋白質 : 18.71 脂質 : 9.58 炭水化物 : 58.14 食塩相当 : 2.64	kcal : 69.93 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 0.14 炭水化物 : 15.85 食塩相当 : 0.01	
12月24日(火)	全粥 海老しんじょうの煮物 カブのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・ニラ) ヨーグルト	全粥 チキンパネ・キューリー 南瓜の甘煮 納豆草のお浸し フルーツ・ミカン缶 	全粥 鯖の幽庵焼 カブの炒め物 白菜のサラダ キャベツのスープ	豆乳葛餅 	
kcal : 1346.55 水分 : 651.25 蛋白質 : 53.56 脂質 : 39.05 炭水化物 : 196.16 食塩相当 : 6.78	kcal : 381.35 水分 : 197.21 蛋白質 : 14.87 脂質 : 5.09 炭水化物 : 70.30 食塩相当 : 2.57	kcal : 414.67 水分 : 218.72 蛋白質 : 17.42 脂質 : 9.44 炭水化物 : 66.16 食塩相当 : 1.46	kcal : 478.25 水分 : 198.43 蛋白質 : 18.30 脂質 : 22.55 炭水化物 : 48.39 食塩相当 : 2.73	kcal : 72.28 水分 : 38.89 蛋白質 : 2.97 脂質 : 1.97 炭水化物 : 11.31 食塩相当 : 0.02	
12月25日(水)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麴) 乳酸菌飲料 	サラダ カブミートローフ マカロニ クリスマスサラダ いちごゼリー クリスマス Xニュー		全粥 タラのチーズ焼 白菜の炒め煮 菜の花のお浸し 味噌汁(大根) 	クリスマスケキ 
kcal : 1413.98 水分 : 575.14 蛋白質 : 54.25 脂質 : 32.98 炭水化物 : 230.87 食塩相当 : 7.78	kcal : 388.37 水分 : 164.53 蛋白質 : 9.89 脂質 : 8.75 炭水化物 : 67.56 食塩相当 : 2.60	kcal : 599.80 水分 : 203.37 蛋白質 : 22.52 脂質 : 14.60 炭水化物 : 95.83 食塩相当 : 2.83	kcal : 298.61 水分 : 193.24 蛋白質 : 19.03 脂質 : 3.55 炭水化物 : 50.56 食塩相当 : 2.27	kcal : 127.20 水分 : 14.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 6.08 炭水化物 : 16.92 食塩相当 : 0.08	
12月26日(木)	全粥 パン粥の煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 鶏肉のバター醤油焼き ほうれん草の炒め 菜の花のサラダ フルーツ・黄桃缶 	茶飯 おでん 里芋の煮っころがし 汁和え 味噌汁(南瓜)	ビーナッツパン 	
kcal : 1417.80 水分 : 774.01 蛋白質 : 52.75 脂質 : 35.25 炭水化物 : 228.88 食塩相当 : 8.18	kcal : 411.64 水分 : 308.59 蛋白質 : 16.10 脂質 : 9.99 炭水化物 : 68.58 食塩相当 : 3.23	kcal : 391.72 水分 : 232.30 蛋白質 : 18.38 脂質 : 11.09 炭水化物 : 55.68 食塩相当 : 1.70	kcal : 478.94 水分 : 233.12 蛋白質 : 14.49 脂質 : 8.51 炭水化物 : 87.40 食塩相当 : 3.25	kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00	
12月27日(金)	パン粥 ジャム ホトトギス ヨーグルト 	全粥 鶏肉のガーリックソテー じゃが芋の含め煮 茄子の和え物 フルーツ・ミカン缶 	全粥 赤魚の梅肉焼 冬瓜のあんかけ キャベツのサラダ 味噌汁(玉葱)	牛乳羹 	
kcal : 1339.10 水分 : 820.41 蛋白質 : 57.25 脂質 : 31.06 炭水化物 : 211.47 食塩相当 : 7.68	kcal : 534.73 水分 : 334.67 蛋白質 : 21.54 脂質 : 16.10 炭水化物 : 78.44 食塩相当 : 2.49	kcal : 437.90 水分 : 252.33 蛋白質 : 17.55 脂質 : 10.30 炭水化物 : 68.14 食塩相当 : 2.62	kcal : 311.64 水分 : 194.37 蛋白質 : 16.82 脂質 : 3.30 炭水化物 : 55.34 食塩相当 : 2.48	kcal : 54.83 水分 : 39.04 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 9.55 食塩相当 : 0.09	
12月28日(土)	全粥 車麴の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	五目にゆうめん シューマイ ツナサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉の生姜焼 南瓜のケラッテ ほうれん草の和え物 すまし汁(トコロ昆布)	エクレア 	
kcal : 1338.61 水分 : 696.23 蛋白質 : 54.17 脂質 : 26.82 炭水化物 : 221.33 食塩相当 : 8.80	kcal : 365.93 水分 : 168.46 蛋白質 : 13.95 脂質 : 3.81 炭水化物 : 70.52 食塩相当 : 2.30	kcal : 480.64 水分 : 303.91 蛋白質 : 21.92 脂質 : 6.49 炭水化物 : 81.31 食塩相当 : 4.11	kcal : 398.44 水分 : 208.33 蛋白質 : 17.03 脂質 : 9.86 炭水化物 : 62.35 食塩相当 : 2.31	kcal : 93.60 水分 : 10.53 蛋白質 : 1.27 脂質 : 6.66 炭水化物 : 7.15 食塩相当 : 0.08	

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。

