

メニュー(7日間)

令和 6年12月29日 ~ 令和 7年 1月 4日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月29日(日)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 納豆 味噌汁(大根) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のチーズ焼 白菜の煮浸し 菜の花の磯和え フルーツ・黄桃缶 	全粥 干草焼卵 さつま芋のきんぴら キャベツの和え物 味噌汁(小町麩) 	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1368.87 水分 : 643.10 蛋白質 : 56.09 脂質 : 32.46 炭水化物 : 217.54 食塩相当 : 7.08	kcal : 401.46 水分 : 203.65 蛋白質 : 16.27 脂質 : 6.64 炭水化物 : 70.50 食塩相当 : 2.64	kcal : 391.86 水分 : 225.16 蛋白質 : 20.38 脂質 : 9.38 炭水化物 : 57.13 食塩相当 : 1.55	kcal : 453.97 水分 : 201.75 蛋白質 : 17.16 脂質 : 12.26 炭水化物 : 70.99 食塩相当 : 2.81	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
12月30日(月)	パン粥 ジャム ウィンナーの野菜炒め 白菜のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) シヨブ 	全粥 鯖の幽庵焼 なすの煮物 かぼちゃのサラダ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 ほうれん草の和風炒め 菜の花のお浸し 中華スープ(冬瓜) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1366.40 水分 : 789.14 蛋白質 : 54.89 脂質 : 45.84 炭水化物 : 186.67 食塩相当 : 7.92	kcal : 408.63 水分 : 400.31 蛋白質 : 17.59 脂質 : 12.87 炭水化物 : 58.95 食塩相当 : 2.91	kcal : 483.28 水分 : 192.42 蛋白質 : 15.89 脂質 : 19.56 炭水化物 : 59.60 食塩相当 : 1.87	kcal : 353.90 水分 : 196.41 蛋白質 : 19.18 脂質 : 9.19 炭水化物 : 50.02 食塩相当 : 2.95	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31日(火)	全粥 カニツミレの煮物 菜の花の香味トレッシング ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	年越しそば(行事食) じゃが芋の煮物 キャベツの和風マヨネーズ 抹茶ゼリー・黒みづかけ 大晦日メニュー 	全粥 豆腐の旨煮 納豆の炒め物 かぶのサラダ すまし汁(トロコソフ) 	ロールケーキ 
kcal : 1451.38 水分 : 803.02 蛋白質 : 53.98 脂質 : 42.42 炭水化物 : 220.70 食塩相当 : 8.89	kcal : 429.96 水分 : 297.06 蛋白質 : 17.11 脂質 : 12.52 炭水化物 : 65.81 食塩相当 : 3.00	kcal : 557.79 水分 : 270.74 蛋白質 : 21.62 脂質 : 15.46 炭水化物 : 85.03 食塩相当 : 3.08	kcal : 360.88 水分 : 235.22 蛋白質 : 13.92 脂質 : 10.12 炭水化物 : 55.60 食塩相当 : 2.75	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
1月1日(水)	全粥 アンペイの煮付け 紅白なます 鯛味噌 京風雑煮 乳酸菌飲料 	赤飯(行事食) 刺身(鯖) 煮しめ おせち盛合せ すまし汁(行事食) 苺・マンゴー 	全粥 鶏肉の照焼 かぶのあんかけ キャベツのサラダ すまし汁(白菜) 	水羊羹 
kcal : 1425.16 水分 : 719.31 蛋白質 : 54.14 脂質 : 21.33 炭水化物 : 259.61 食塩相当 : 8.49	kcal : 356.56 水分 : 166.31 蛋白質 : 8.75 脂質 : 3.76 炭水化物 : 72.07 食塩相当 : 2.67	kcal : 600.16 水分 : 263.19 蛋白質 : 27.58 脂質 : 9.13 炭水化物 : 106.49 食塩相当 : 3.50	kcal : 368.24 水分 : 245.50 蛋白質 : 16.48 脂質 : 8.44 炭水化物 : 56.83 食塩相当 : 2.26	kcal : 102.20 水分 : 44.31 蛋白質 : 1.33 脂質 : 0.00 炭水化物 : 24.22 食塩相当 : 0.06
1月2日(木)	全粥 海老しんじょうの炊き合せ 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) シヨブ 	五目ちらし寿司 豆腐の野菜あんかけ 鮭のみぞれ和え フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のマーマレード照焼 白菜の炒め煮 三色煮豆 すまし汁(バナナ) 	クリームパン 
kcal : 1347.50 水分 : 601.84 蛋白質 : 55.05 脂質 : 25.92 炭水化物 : 226.47 食塩相当 : 7.97	kcal : 330.60 水分 : 231.68 蛋白質 : 16.83 脂質 : 3.14 炭水化物 : 60.68 食塩相当 : 2.89	kcal : 445.63 水分 : 208.36 蛋白質 : 15.24 脂質 : 8.54 炭水化物 : 77.08 食塩相当 : 2.24	kcal : 443.47 水分 : 163.80 蛋白質 : 20.22 脂質 : 9.64 炭水化物 : 69.79 食塩相当 : 2.64	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
1月3日(金)	全粥 お魚豆腐の煮物 菜の花の和え物 のりの佃煮 味噌汁(小町麩) ヨーグルト 	全粥 松風焼 納豆の炒め物 胡瓜のサラダ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鯖の塩焼 炒めなます 大根の柚香和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 	あん巻き 
kcal : 1362.02 水分 : 618.69 蛋白質 : 53.09 脂質 : 37.30 炭水化物 : 204.16 食塩相当 : 7.59	kcal : 368.57 水分 : 205.44 蛋白質 : 14.65 脂質 : 4.64 炭水化物 : 68.45 食塩相当 : 2.75	kcal : 415.89 水分 : 224.73 蛋白質 : 19.38 脂質 : 9.35 炭水化物 : 64.16 食塩相当 : 1.86	kcal : 456.81 水分 : 188.52 蛋白質 : 16.89 脂質 : 20.41 炭水化物 : 50.09 食塩相当 : 2.91	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
1月4日(土)	パン粥 ジャム ケチャップ煮 コンボクージュ ヨーグルト 	全粥 カレイの煮付け 冬瓜の青煮 ほうれん草のサラダ フルーツ・黄桃缶 	全粥 茹で鶏の胡麻だれ なすの煮物 白菜のサラダ すまし汁(水菜) 	オレンジゼリー 
kcal : 1333.22 水分 : 771.09 蛋白質 : 57.50 脂質 : 30.96 炭水化物 : 209.89 食塩相当 : 7.11	kcal : 550.36 水分 : 333.45 蛋白質 : 21.61 脂質 : 16.06 炭水化物 : 82.00 食塩相当 : 2.35	kcal : 326.05 水分 : 211.58 蛋白質 : 16.82 脂質 : 1.67 炭水化物 : 61.93 食塩相当 : 1.64	kcal : 409.53 水分 : 225.99 蛋白質 : 19.07 脂質 : 13.19 炭水化物 : 54.22 食塩相当 : 3.09	kcal : 47.28 水分 : 0.07 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.03

せり(旬は 12~4月)

春の七草のひとつです。β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、免疫機能を高める働きがあり、寒い季節の風邪等の予防が期待されます。

旬の食材

【MEMO】