

令和 6年12月 1日 ~ 令和 6年12月 7日

【常食】

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|-----------|--|---|--|--|
| 12月 1日(日) | 御飯 竹輪の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳 kcal : 1475.79 水分 : 711.48 蛋白質 : 61.76 脂質 : 34.78 炭水化物 : 240.05 食塩相当 : 7.86 | 御飯 鶏のハーフ・キューザー リンゴの煮物 ワサビ フルーツ・黄桃缶 kcal : 453.85 水分 : 208.16 蛋白質 : 21.03 脂質 : 6.14 炭水化物 : 80.87 食塩相当 : 1.95 | 御飯 鮭のマヨネーズ焼 ピーマンの千切り炒め 杓苳草のお浸し 味噌汁(南瓜) kcal : 485.95 水分 : 180.89 蛋白質 : 23.43 脂質 : 15.50 炭水化物 : 67.52 食塩相当 : 3.03 | 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) | 食パン ジャム ホーケーンズ 水菜の和え物 コンソメスープ ヨーグルト kcal : 1447.89 水分 : 766.56 蛋白質 : 61.33 脂質 : 34.03 炭水化物 : 236.62 食塩相当 : 7.48 | 御飯 タラのタコマヨネーズ焼 南瓜のグラッセ かぶのサラダ フルーツ・ミカン缶 kcal : 464.80 水分 : 210.66 蛋白質 : 18.92 脂質 : 10.19 炭水化物 : 78.04 食塩相当 : 1.31 | 御飯 豆腐のチキ味噌アジ 里芋の柚子煮 小松菜のお浸し すまし汁(大根) kcal : 500.14 水分 : 240.33 蛋白質 : 20.66 脂質 : 11.97 炭水化物 : 78.93 食塩相当 : 2.57 | 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) | 御飯 温泉卵 ボン酢和え 味付けのり 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 kcal : 1565.51 水分 : 530.84 蛋白質 : 57.52 脂質 : 25.62 炭水化物 : 280.31 食塩相当 : 7.82 | 御飯 煮込ハンバーグ きのこのソテー 金時煮豆 フルーツ・マンゴー缶 kcal : 525.46 水分 : 208.28 蛋白質 : 18.11 脂質 : 8.22 炭水化物 : 97.22 食塩相当 : 1.95 | 御飯 赤魚の煮付け ピーマン炒め 海藻サラダ 味噌汁(豆腐) kcal : 425.05 水分 : 127.51 蛋白質 : 19.93 脂質 : 5.19 炭水化物 : 75.75 食塩相当 : 3.04 | 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) | 御飯 高野豆腐の煮物 杓苳草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 kcal : 1566.22 水分 : 650.54 蛋白質 : 59.82 脂質 : 36.34 炭水化物 : 258.66 食塩相当 : 7.90 | 御飯 キノコ きんぴらごぼう 春菊の和え物 フルーツ・バナナ kcal : 516.26 水分 : 190.98 蛋白質 : 15.44 脂質 : 10.12 炭水化物 : 93.14 食塩相当 : 2.14 | 御飯 タラの野菜旨煮 ぜんまいと竹輪の煮物 大根サラダ すまし汁(かまぼこ) kcal : 423.90 水分 : 192.45 蛋白質 : 21.87 脂質 : 6.90 炭水化物 : 70.94 食塩相当 : 2.88 | 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) | ロールパン ジャム ホット コーン・ターシュ 牛乳 kcal : 1556.55 水分 : 731.11 蛋白質 : 57.03 脂質 : 51.65 炭水化物 : 226.65 食塩相当 : 9.40 | オムライス ハムサラダ カリフラワーのカレーソテー コーヒゼリー kcal : 446.01 水分 : 178.36 蛋白質 : 12.77 脂質 : 12.31 炭水化物 : 73.01 食塩相当 : 3.19 | 御飯 肉野菜炒め 杓苳草の炒め物 白菜の甘酢和え 味噌汁(冬瓜) kcal : 460.98 水分 : 216.98 蛋白質 : 20.74 脂質 : 14.63 炭水化物 : 64.68 食塩相当 : 3.01 | 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) | 御飯 大豆の煮物 スナックエンドウとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1501.57 水分 : 808.34 蛋白質 : 58.64 脂質 : 38.53 炭水化物 : 240.04 食塩相当 : 8.81 | きつねうどん リンゴの炒め物 豆サラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 523.43 水分 : 316.83 蛋白質 : 18.24 脂質 : 17.18 炭水化物 : 76.12 食塩相当 : 3.69 | 御飯 赤魚の野菜あんかけ 山菜の炒り煮 玉葱のサラダ すまし汁(トロコブ) kcal : 361.25 水分 : 189.49 蛋白質 : 17.95 脂質 : 3.95 炭水化物 : 65.70 食塩相当 : 2.22 | 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) | 御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト kcal : 1535.16 水分 : 671.83 蛋白質 : 57.79 脂質 : 32.41 炭水化物 : 258.59 食塩相当 : 7.39 | 御飯 豚肉のピリ辛炒め スナックエンドウの炒め ブロッコリーのサラダ フルーツ・バナナ kcal : 520.29 水分 : 244.06 蛋白質 : 20.77 脂質 : 14.70 炭水化物 : 78.74 食塩相当 : 1.57 | 御飯 五目卵焼 車麩の煮物 ゆかり和え(大根) 中華スープ(玉ねぎ・ニラ) kcal : 439.86 水分 : 180.91 蛋白質 : 19.81 脂質 : 9.14 炭水化物 : 71.02 食塩相当 : 2.51 | 蒸しパン 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 【 常食 】

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|-----------|---|--|---|--|
| 12月 8日(日) | 御飯 豆腐のあんかけ わらの和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 kcal : 1525.87 水分 : 765.10 蛋白質 : 60.06 脂質 : 40.77 炭水化物 : 240.33 食塩相当 : 6.90 | 御飯 タラの沢煮 ビーマンの千切り炒め 春菊のお浸し フルーツ・白桃缶 kcal : 379.52 水分 : 221.48 蛋白質 : 18.10 脂質 : 3.03 炭水化物 : 73.12 食塩相当 : 1.62 | 御飯 豚肉の香味焼 レコンのおかか煮 キャベツのサラダ 味噌汁(カブ) kcal : 535.64 水分 : 215.07 蛋白質 : 20.85 脂質 : 16.67 炭水化物 : 77.70 食塩相当 : 2.82 | フックケーキ 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) | 食パン ジャム 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 : 1563.95 水分 : 782.72 蛋白質 : 58.59 脂質 : 49.37 炭水化物 : 233.71 食塩相当 : 7.34 | 御飯 赤魚のムニエル・タルタルソース スナップエンドウの炒め物 ザマ芋サラダ フルーツ・ミカン缶 kcal : 539.09 水分 : 204.84 蛋白質 : 18.16 脂質 : 16.72 炭水化物 : 80.92 食塩相当 : 1.51 | 御飯 鶏肉のソース照焼 もやしの三色炒め マカロニサラダ すまし汁(水菜) kcal : 469.70 水分 : 171.85 蛋白質 : 19.53 脂質 : 11.99 炭水化物 : 72.86 食塩相当 : 2.66 | 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) | 御飯 厚焼卵 畑菜のビーナッツ和え ふりかけ 味噌汁(カブ・油揚) 牛乳 kcal : 1478.21 水分 : 772.03 蛋白質 : 58.61 脂質 : 40.90 炭水化物 : 222.40 食塩相当 : 8.72 | とんこつラーメン 餃子 大根のサラダ フルーツ・パン kcal : 570.41 水分 : 294.80 蛋白質 : 18.59 脂質 : 19.81 炭水化物 : 76.82 食塩相当 : 3.63 | 御飯 カレイの煮付け コンニャクのビリ辛煮 杓い草の和え物 すまし汁(玉麩) kcal : 342.90 水分 : 168.08 蛋白質 : 18.55 脂質 : 1.71 炭水化物 : 64.56 食塩相当 : 2.49 | 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) | 御飯 ハンパンの煮物 キャベツのポン酢和え 味付けのり 味噌汁(油揚・ニラ) ヨーグルト kcal : 1571.76 水分 : 707.56 蛋白質 : 57.86 脂質 : 38.20 炭水化物 : 256.32 食塩相当 : 7.46 | 御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーの炒め物 白菜の酢の物 フルーツ・黄桃缶 kcal : 538.92 水分 : 259.81 蛋白質 : 22.25 脂質 : 12.63 炭水化物 : 85.34 食塩相当 : 2.01 | 御飯 豆腐のチャンプル 里芋の炒り煮 海藻サラダ 中華スープ(蒲鉾) kcal : 523.85 水分 : 239.76 蛋白質 : 19.13 脂質 : 16.73 炭水化物 : 77.30 食塩相当 : 2.83 | 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) | 黒糖ロールパン マーガリン ポトフ コーンポタージュ 牛乳 kcal : 1524.30 水分 : 694.44 蛋白質 : 59.41 脂質 : 40.49 炭水化物 : 237.71 食塩相当 : 7.56 | 御飯 赤魚と切昆布の煮付け 冬瓜のあんかけ 小松菜の和え物 フルーツ・バナナ kcal : 435.92 水分 : 212.54 蛋白質 : 18.34 脂質 : 5.89 炭水化物 : 78.16 食塩相当 : 1.55 | 御飯 鶏肉のくわ焼 きのこのソテー ナムル 味噌汁(小町麩) kcal : 417.80 水分 : 171.10 蛋白質 : 18.51 脂質 : 8.26 炭水化物 : 69.17 食塩相当 : 3.01 | 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) | 御飯 竹輪の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 kcal : 1498.31 水分 : 653.22 蛋白質 : 59.31 脂質 : 24.64 炭水化物 : 264.77 食塩相当 : 8.50 | 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 : 574.03 水分 : 255.49 蛋白質 : 20.95 脂質 : 9.69 炭水化物 : 100.99 食塩相当 : 2.58 | 御飯 カレイの照焼 きのこのしぐれ煮 納豆 味噌汁(ほうれん草) kcal : 416.87 水分 : 175.53 蛋白質 : 24.09 脂質 : 4.99 炭水化物 : 72.19 食塩相当 : 3.04 | 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) | 御飯 ガンの煮物 インゲンのサラダ 味付けのり 味噌汁(花麩) ヨーグルト kcal : 1489.23 水分 : 598.28 蛋白質 : 58.72 脂質 : 35.63 炭水化物 : 238.35 食塩相当 : 6.90 | 御飯 サワラの西京焼 大根の煮物 春菊のくるみ和え フルーツ・ミカン缶 kcal : 459.25 水分 : 211.95 蛋白質 : 21.26 脂質 : 8.21 炭水化物 : 77.62 食塩相当 : 1.79 | 御飯 豚肉の七味焼 煮奴 マカロニサラダ すまし汁(蒲鉾) kcal : 559.23 水分 : 181.20 蛋白質 : 21.59 脂質 : 20.43 炭水化物 : 73.18 食塩相当 : 2.58 | 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

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。

