

メニュー (7日間)

令和 6年12月15日 ~ 令和 6年12月21日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月15日(日) kcal : 1568.63 水分 : 790.04 蛋白質 : 61.93 脂質 : 47.16 炭水化物 : 236.44 食塩相当 : 7.87	食パン ジャム ホーローンス スナックエントウのサラダ コッパミスーフ 牛乳 	御飯 肉野菜炒め なすの柚子煮 かぶのサラダ フルーツ・パン インアップル 	御飯 タラの梅ソース 筍の炒め煮 水菜のお浸し すまし汁(庄内麩) 	パナナスペシャル 
	kcal : 553.82 水分 : 369.61 蛋白質 : 24.37 脂質 : 19.17 炭水化物 : 80.02 食塩相当 : 3.49	kcal : 542.56 水分 : 249.14 蛋白質 : 17.11 脂質 : 20.31 炭水化物 : 74.28 食塩相当 : 1.73	kcal : 351.66 水分 : 171.29 蛋白質 : 18.22 脂質 : 3.46 炭水化物 : 64.04 食塩相当 : 2.46	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) kcal : 1485.71 水分 : 634.41 蛋白質 : 57.52 脂質 : 33.46 炭水化物 : 241.14 食塩相当 : 8.39	御飯 魚河岸揚げの煮付け 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 	焼そば 青梗菜の塩炒め 春雨サラダ フルーツ・ミン缶 	御飯 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(カリフラワー) 	ガステラ 
	kcal : 444.52 水分 : 181.50 蛋白質 : 12.47 脂質 : 8.95 炭水化物 : 78.64 食塩相当 : 2.77	kcal : 490.53 水分 : 276.03 蛋白質 : 21.47 脂質 : 13.91 炭水化物 : 69.01 食塩相当 : 3.21	kcal : 460.66 水分 : 176.88 蛋白質 : 21.69 脂質 : 9.46 炭水化物 : 75.49 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) kcal : 1570.26 水分 : 639.50 蛋白質 : 59.06 脂質 : 38.62 炭水化物 : 249.89 食塩相当 : 7.16	御飯 豆腐のあんかけ ホトサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・にら) ジョア 	御飯 鯖の塩焼 冬瓜のくず煮 キヤベツの塩昆布和え フルーツ・白桃缶 	御飯 蒸し鶏のゴマだしかけ 切昆布の煮物 モヤシのサラダ すまし汁(あんパン) 	あんパン 
	kcal : 450.41 水分 : 276.67 蛋白質 : 16.73 脂質 : 7.72 炭水化物 : 80.98 食塩相当 : 2.37	kcal : 514.81 水分 : 208.40 蛋白質 : 16.17 脂質 : 17.63 炭水化物 : 70.97 食塩相当 : 1.58	kcal : 470.04 水分 : 154.43 蛋白質 : 22.66 脂質 : 12.12 炭水化物 : 70.19 食塩相当 : 3.07	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) kcal : 1513.28 水分 : 782.23 蛋白質 : 61.33 脂質 : 46.69 炭水化物 : 222.91 食塩相当 : 7.84	ロールパン ジャム オムレツ コーンポタージュ 牛乳 	御飯 豚肉の香味焼 ビーコンの干しエビ炒め 海藻サラダ フルーツ・ミン缶 	御飯 ますのちゃんちゃん焼き モヤシの炒め物 胡瓜とかぶの酢の物 味噌汁(ジャガ芋) 	いちごパン 
	kcal : 498.91 水分 : 323.00 蛋白質 : 19.52 脂質 : 18.95 炭水化物 : 68.09 食塩相当 : 2.80	kcal : 487.62 水分 : 209.82 蛋白質 : 17.23 脂質 : 14.76 炭水化物 : 74.55 食塩相当 : 1.74	kcal : 448.70 水分 : 211.50 蛋白質 : 22.45 脂質 : 10.51 炭水化物 : 68.44 食塩相当 : 3.23	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) kcal : 1526.42 水分 : 633.07 蛋白質 : 58.33 脂質 : 29.97 炭水化物 : 261.49 食塩相当 : 7.86	御飯 大豆の煮物 青梗菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト 	かき揚げ シュマイ 白菜のサラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 なすの煮物 小松菜のゴマ和え 味噌汁(納豆草) 	おしるこ 
	kcal : 458.82 水分 : 204.88 蛋白質 : 18.12 脂質 : 7.43 炭水化物 : 82.14 食塩相当 : 2.78	kcal : 485.95 水分 : 185.91 蛋白質 : 17.31 脂質 : 6.42 炭水化物 : 85.37 食塩相当 : 2.21	kcal : 491.68 水分 : 220.09 蛋白質 : 21.04 脂質 : 15.94 炭水化物 : 68.60 食塩相当 : 2.83	kcal : 109.97 水分 : 22.19 蛋白質 : 1.86 脂質 : 0.16 炭水化物 : 25.38 食塩相当 : 0.04
12月20日(金) kcal : 1550.03 水分 : 750.11 蛋白質 : 61.22 脂質 : 41.00 炭水化物 : 242.25 食塩相当 : 7.81	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 サラダ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 	御飯 サワラのバター醤油焼 冬瓜のかあんかけ マカロニサラダ フルーツ・バナナ 	御飯 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 : 488.54 水分 : 309.11 蛋白質 : 20.68 脂質 : 11.89 炭水化物 : 78.63 食塩相当 : 2.82	kcal : 565.74 水分 : 194.89 蛋白質 : 22.16 脂質 : 18.44 炭水化物 : 80.11 食塩相当 : 1.97	kcal : 445.95 水分 : 240.12 蛋白質 : 17.34 脂質 : 7.89 炭水化物 : 78.41 食塩相当 : 2.99	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) kcal : 1498.20 水分 : 707.15 蛋白質 : 60.23 脂質 : 32.91 炭水化物 : 249.76 食塩相当 : 7.62	御飯 厚焼卵 水菜の和え物 味付けのり 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) キヤベツのサラダ キゅうり すまし汁 冬至メニュー 	御飯 鶏肉の塩麹焼 リンゴのきんぴら 納豆草のおかか和え すまし汁(豆腐) 	パームクーヘン 
	kcal : 489.67 水分 : 308.54 蛋白質 : 18.78 脂質 : 14.64 炭水化物 : 75.29 食塩相当 : 2.62	kcal : 477.73 水分 : 228.86 蛋白質 : 19.59 脂質 : 6.30 炭水化物 : 89.13 食塩相当 : 2.30	kcal : 409.84 水分 : 171.75 蛋白質 : 20.15 脂質 : 6.26 炭水化物 : 69.63 食塩相当 : 2.50	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 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月22日(日)	食パン ジャム 野菜炒め ピーナツ和え(青梗菜) コンソメスープ 牛乳 kcal : 1523.84 水分 : 800.18 蛋白質 : 60.07 脂質 : 47.09 炭水化物 : 226.92 食塩相当 : 8.71	御飯 タラの香味焼 モヤシの炒め物 オムレツ フルーツ・白桃缶 kcal : 441.60 水分 : 216.77 蛋白質 : 17.83 脂質 : 10.70 炭水化物 : 70.56 食塩相当 : 2.00	御飯 青椒肉絲(豚) 里芋の炒り煮 杓苧草のナムル 中華スープ(蒲鉾) kcal : 498.23 水分 : 213.85 蛋白質 : 21.57 脂質 : 10.90 炭水化物 : 79.53 食塩相当 : 2.96	かっぱえびせん  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)	御飯 豆腐のあんかけ インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト kcal : 1482.11 水分 : 710.46 蛋白質 : 59.71 脂質 : 32.12 炭水化物 : 246.17 食塩相当 : 7.14	御飯 親子煮 大根の炒め物 ゆかり和え(白菜) フルーツ・パイ kcal : 489.06 水分 : 265.46 蛋白質 : 20.91 脂質 : 12.60 炭水化物 : 75.47 食塩相当 : 1.83	御飯 カレーのハーフケトル コンニャクのピリ辛煮 ツツアサダ 味噌汁(菜の花)  kcal : 457.71 水分 : 184.63 蛋白質 : 19.84 脂質 : 11.01 炭水化物 : 72.67 食塩相当 : 2.91	まんじゅう  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)	御飯 海老しんじょうの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・ニラ) 乳酸菌飲料 kcal : 1549.55 水分 : 614.65 蛋白質 : 58.67 脂質 : 39.44 炭水化物 : 241.90 食塩相当 : 7.21	御飯 ホーホーハーフキューター 南瓜の甘煮 杓苧草のお浸し フルーツ・ミカン缶  kcal : 494.35 水分 : 208.90 蛋白質 : 17.95 脂質 : 11.35 炭水化物 : 82.31 食塩相当 : 1.41	御飯 鯖の幽庵焼 そら豆の炒め物 白菜のサラダ キャベツのスープ kcal : 580.61 水分 : 188.33 蛋白質 : 24.51 脂質 : 22.80 炭水化物 : 67.33 食塩相当 : 3.31	豆乳葛餅 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)	御飯 高野豆腐の含め煮 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 kcal : 1567.70 水分 : 672.25 蛋白質 : 62.59 脂質 : 40.80 炭水化物 : 250.61 食塩相当 : 7.67	サフランライス カラフルミートローフ マカロニソテー クリスマスサラダ いちごゼリー クリスマス メニュー kcal : 615.45 水分 : 205.62 蛋白質 : 21.96 脂質 : 18.64 炭水化物 : 95.12 食塩相当 : 2.74	御飯 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)  kcal : 360.17 水分 : 195.92 蛋白質 : 20.18 脂質 : 3.71 炭水化物 : 64.53 食塩相当 : 2.27	クリスマスケーキ  kcal : 127.20 水分 : 14.00 蛋白質 : 2.78 脂質 : 6.08 炭水化物 : 16.92 食塩相当 : 0.08
12月26日(木)	御飯 がんもとの煮物 カラの和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1500.12 水分 : 746.09 蛋白質 : 58.66 脂質 : 35.44 炭水化物 : 243.52 食塩相当 : 8.97	御飯 鶏肉のバター醤油焼き ピーマンの干しエビ炒め 菜の花のサラダ フルーツ・黄桃缶  kcal : 411.28 水分 : 214.40 蛋白質 : 18.51 脂質 : 7.17 炭水化物 : 69.70 食塩相当 : 1.97	茶飯 おでん 山菜の炒り煮 ツツ和え 味噌汁(南瓜) kcal : 452.08 水分 : 250.23 蛋白質 : 17.15 脂質 : 7.46 炭水化物 : 81.03 食塩相当 : 3.96	ピーナツパン  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)	ロールパン ジャム ホット コンボクージュ 牛乳 kcal : 1507.21 水分 : 747.94 蛋白質 : 59.57 脂質 : 42.07 炭水化物 : 233.04 食塩相当 : 8.37	御飯 豚肉のガーリックソテー ひじきの煮物 茄子の和え物 フルーツ・ミカン缶  kcal : 537.49 水分 : 200.69 蛋白質 : 18.36 脂質 : 17.21 炭水化物 : 79.60 食塩相当 : 2.34	御飯 赤魚の梅肉焼 冬瓜のあんかけ 水菜のサラダ 味噌汁(玉麩) kcal : 371.20 水分 : 186.50 蛋白質 : 18.18 脂質 : 3.39 炭水化物 : 68.74 食塩相当 : 3.16	牛乳羹  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)	御飯 車麩の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) シヨ kcal : 1436.87 水分 : 710.33 蛋白質 : 61.87 脂質 : 27.71 炭水化物 : 239.11 食塩相当 : 8.40	五目にゆうめん シューマイ ツツアサダ フルーツ・バナナ  kcal : 476.11 水分 : 308.21 蛋白質 : 26.73 脂質 : 7.00 炭水化物 : 75.70 食塩相当 : 3.68	御飯 豚肉の生姜焼 南瓜のケラッペ 水菜の和え物 すまし汁(とろろ昆布) kcal : 481.27 水分 : 183.52 蛋白質 : 18.16 脂質 : 12.08 炭水化物 : 77.60 食塩相当 : 2.31	エクレー  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。

