

メニュー（7日間）

令和 6年12月29日 ~ 令和 7年 1月 4日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月29日(日)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 納豆 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 鶏肉のチーズ焼 白菜の煮浸し 磯和え フルーツ・黄桃缶 	御飯 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 : 1563.51 水分 : 737.08 蛋白質 : 62.88 脂質 : 37.64 炭水化物 : 251.12 食塩相当 : 7.07	kcal : 504.70 水分 : 306.07 蛋白質 : 21.19 脂質 : 13.36 炭水化物 : 79.18 食塩相当 : 2.89	kcal : 403.12 水分 : 218.65 蛋白質 : 18.74 脂質 : 5.58 炭水化物 : 70.58 食塩相当 : 1.46	kcal : 534.09 水分 : 199.82 蛋白質 : 20.67 脂質 : 14.52 炭水化物 : 82.44 食塩相当 : 2.64	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.21 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.01
12月30日(月)	食パン ジャム ウィナーの野菜炒め 水菜のサラダ コソラスーフ(玉ねぎ) ジョウ 	御飯 鯖の幽庵焼 ひじきの煮物 カブのサラダ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉のしそ風味煮 もやしの和風炒め 菜の花のお浸し 中華スープ(冬瓜) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1531.71 水分 : 650.43 蛋白質 : 58.33 脂質 : 45.19 炭水化物 : 231.35 食塩相当 : 8.55	kcal : 467.23 水分 : 298.15 蛋白質 : 17.59 脂質 : 15.79 炭水化物 : 70.50 食塩相当 : 3.48	kcal : 567.26 水分 : 160.60 蛋白質 : 19.10 脂質 : 19.86 炭水化物 : 78.06 食塩相当 : 1.72	kcal : 376.63 水分 : 191.68 蛋白質 : 19.41 脂質 : 5.32 炭水化物 : 64.69 食塩相当 : 3.16	kcal : 120.59 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.21 脂質 : 4.22 炭水化物 : 18.10 食塩相当 : 0.11
12月31日(火)	御飯 カニツミレの煮物 春菊の香味ドレッシング ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	年越しそば(行事食) ふきの田舎煮 ごぼうの和風マヨネーズ 抹茶ゼリー・黒みつかけ 	御飯 豆腐の旨煮 かつおの炒め物 かぶのサラダ すまし汁(トロコソ) 	ロールケーキ 
kcal : 1556.08 水分 : 789.62 蛋白質 : 62.60 脂質 : 40.20 炭水化物 : 244.75 食塩相当 : 8.07	kcal : 490.32 水分 : 300.10 蛋白質 : 17.41 脂質 : 12.84 炭水化物 : 79.86 食塩相当 : 3.04	kcal : 543.55 水分 : 275.79 蛋白質 : 27.02 脂質 : 13.20 炭水化物 : 82.64 食塩相当 : 2.26	kcal : 419.39 水分 : 213.73 蛋白質 : 16.84 脂質 : 9.84 炭水化物 : 67.99 食塩相当 : 2.69	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 : 0.01
1月1日(水)	御飯 アンパイヤの煮付け 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 	御飯 豚肉の照焼 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 : 1562.81 水分 : 709.16 蛋白質 : 59.44 脂質 : 23.81 炭水化物 : 284.76 食塩相当 : 8.21	kcal : 418.12 水分 : 168.99 蛋白質 : 9.85 脂質 : 3.92 炭水化物 : 86.04 食塩相当 : 2.67	kcal : 595.56 水分 : 260.32 蛋白質 : 31.33 脂質 : 9.05 炭水化物 : 102.28 食塩相当 : 3.27	kcal : 446.93 水分 : 235.54 蛋白質 : 16.93 脂質 : 10.84 炭水化物 : 72.22 食塩相当 : 2.21	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 : 0.01
1月2日(木)	御飯 海老しんじょうの炊き合せ かつお草の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	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・マンゴー缶 	御飯 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(パン) 	クリームパン 
kcal : 1534.60 水分 : 672.00 蛋白質 : 57.37 脂質 : 28.69 炭水化物 : 266.39 食塩相当 : 7.85	kcal : 468.42 水分 : 298.57 蛋白質 : 20.57 脂質 : 11.13 炭水化物 : 75.57 食塩相当 : 2.97	kcal : 441.24 水分 : 200.19 蛋白質 : 13.81 脂質 : 6.92 炭水化物 : 81.49 食塩相当 : 2.05	kcal : 497.14 水分 : 173.24 蛋白質 : 20.23 脂質 : 6.04 炭水化物 : 60.41 食塩相当 : 2.63	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.71 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.21
1月3日(金)	御飯 竹輪の煮物 菜の花の和え物 味付けのり 味噌汁(小町麩) ヨーグルト 	御飯 松風焼 小松菜の炒め物 海藻サラダ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 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 : 1570.08 水分 : 594.72 蛋白質 : 56.90 脂質 : 38.26 炭水化物 : 250.28 食塩相当 : 7.43	kcal : 448.79 水分 : 201.09 蛋白質 : 17.96 脂質 : 5.08 炭水化物 : 84.33 食塩相当 : 2.87	kcal : 471.50 水分 : 211.03 蛋白質 : 18.77 脂質 : 9.77 炭水化物 : 77.59 食塩相当 : 1.72	kcal : 529.04 水分 : 182.60 蛋白質 : 18.00 脂質 : 20.51 炭水化物 : 66.90 食塩相当 : 2.77	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.11 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.01
1月4日(土)	ロールパン ジャム ケチャップ煮 コーンポタージュ 牛乳 	御飯 カレイの煮付け コニャクのピリ辛煮 スティックエンドウのサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 茹で豚の胡麻だれ 揚げなすの煮物 白菜のサラダ すまし汁(水菜) 	オレンジゼリー 
kcal : 1573.06 水分 : 726.30 蛋白質 : 59.68 脂質 : 46.97 炭水化物 : 235.73 食塩相当 : 6.63	kcal : 559.32 水分 : 320.49 蛋白質 : 21.76 脂質 : 20.07 炭水化物 : 78.71 食塩相当 : 2.64	kcal : 399.62 水分 : 195.16 蛋白質 : 18.52 脂質 : 3.01 炭水化物 : 75.65 食塩相当 : 1.35	kcal : 566.84 水分 : 210.58 蛋白質 : 19.40 脂質 : 23.85 炭水化物 : 69.63 食塩相当 : 2.61	kcal : 47.28 水分 : 0.07 蛋白質 : 0.01 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.01

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】

