

# メニュー（7日間）

令和 7年 1月 5日 ~ 令和 7年 1月11日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月 5日 (日) kcal : 1509.66 水分 : 682.81 蛋白質 : 60.93 脂質 : 40.86 炭水化物 : 234.23 食塩相当 : 6.82	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚・玉葱) 牛乳 	御飯 サワラの韓国風照焼 里芋の煮物 キャベツの和え物 フルーツ・マンゴ-缶 	御飯 鶏肉のマネース' 焼 きんぴらごぼう 納豆 すまし汁(ハンペン) 	シフォンケーキ 
	kcal : 463.66 水分 : 309.03 蛋白質 : 19.18 脂質 : 12.88 炭水化物 : 77.21 食塩相当 : 2.80	kcal : 462.16 水分 : 203.62 蛋白質 : 19.32 脂質 : 9.67 炭水化物 : 81.69 食塩相当 : 1.48	kcal : 494.04 水分 : 164.16 蛋白質 : 21.39 脂質 : 15.53 炭水化物 : 70.23 食塩相当 : 2.51	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
1月 6日 (月) kcal : 1562.69 水分 : 733.19 蛋白質 : 62.31 脂質 : 34.37 炭水化物 : 262.72 食塩相当 : 8.21	食パン ジャム ホ-ル-チーズ ホ-ル-トマト コーンホ-ル-デザート ジョ- 	御飯 かにクリームコロッケ きのこのソテー ワカメと春雨の酢の物 フルーツ・白桃缶 	御飯 タラのハーフケ-ル そら豆の炒め物 マカロニサラダ コンスープ 	いちごパ-ド 
	kcal : 558.01 水分 : 340.81 蛋白質 : 23.82 脂質 : 14.14 炭水化物 : 90.39 食塩相当 : 3.98	kcal : 536.93 水分 : 185.39 蛋白質 : 13.73 脂質 : 15.10 炭水化物 : 89.22 食塩相当 : 1.98	kcal : 389.68 水分 : 168.88 蛋白質 : 22.63 脂質 : 2.66 炭水化物 : 71.28 食塩相当 : 2.22	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
1月 7日 (火) kcal : 1472.58 水分 : 736.89 蛋白質 : 59.55 脂質 : 40.05 炭水化物 : 226.83 食塩相当 : 7.19	七草粥 厚焼卵 三色煮豆 白菜の和風サラダ 味噌汁(かぶ) 牛乳 七草粥 	御飯 赤魚のさらさ蒸し ころもやの塩炒め 春雨サラダ フルーツ・パイ 	御飯 豚肉のオスターソース炒め さつま芋の甘辛煮 春菊のサラダ すまし汁(花麩) 	ワッフル 
	kcal : 550.77 水分 : 344.83 蛋白質 : 19.77 脂質 : 17.07 炭水化物 : 83.26 食塩相当 : 2.64	kcal : 370.76 水分 : 189.29 蛋白質 : 18.06 脂質 : 6.61 炭水化物 : 61.49 食塩相当 : 1.87	kcal : 483.43 水分 : 192.35 蛋白質 : 20.10 脂質 : 13.60 炭水化物 : 72.65 食塩相当 : 2.60	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
1月 8日 (水) kcal : 1539.03 水分 : 592.80 蛋白質 : 60.85 脂質 : 42.60 炭水化物 : 236.36 食塩相当 : 7.93	御飯 野菜炒め フロッキーサラダ 味付けのり 味噌汁(小町麩) ヨ-グルト 	御飯 豚肉のしぐれ煮 ひじきの煮物 大根サラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 カレイの梅肉焼 筍の炒め物 菜の花の和え物 すまし汁(蒲鉾) 	プ-ッケーキ 
	kcal : 557.26 水分 : 206.69 蛋白質 : 17.46 脂質 : 20.37 炭水化物 : 80.02 食塩相当 : 2.70	kcal : 503.59 水分 : 198.13 蛋白質 : 19.83 脂質 : 12.40 炭水化物 : 80.76 食塩相当 : 1.86	kcal : 376.18 水分 : 187.98 蛋白質 : 21.86 脂質 : 4.75 炭水化物 : 63.23 食塩相当 : 3.34	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
1月 9日 (木) kcal : 1490.66 水分 : 711.20 蛋白質 : 60.73 脂質 : 41.90 炭水化物 : 229.75 食塩相当 : 6.80	ロ-ルパン ジャム ホ-ル コーンホ-ル-デザート 牛乳 	御飯 サワラの照焼 インゲンの炒め煮 かぶのサラダ フルーツ・オレンジ 	御飯 鶏肉のマスタート' 焼 大根のケチャップ' 煮 杓刈草のピー-ナツツ和え オ-ンスープ 	カステラ 
	kcal : 545.04 水分 : 314.60 蛋白質 : 21.52 脂質 : 19.91 炭水化物 : 75.71 食塩相当 : 2.63	kcal : 479.89 水分 : 210.12 蛋白質 : 19.72 脂質 : 15.96 炭水化物 : 67.66 食塩相当 : 1.50	kcal : 375.73 水分 : 186.48 蛋白質 : 17.60 脂質 : 4.89 炭水化物 : 68.38 食塩相当 : 2.63	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
1月 10日 (金) kcal : 1481.69 水分 : 779.44 蛋白質 : 57.45 脂質 : 35.09 炭水化物 : 242.47 食塩相当 : 8.09	御飯 豆腐の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	赤飯 天ぷら(三種) ふろふき大根 かつおの酢の物 フルーツ・みかん お誕生日 メニュー 	御飯 ますのちゃんちゃん焼き しんこのきんぴら 小松菜の和え物 すまし汁(ハンペン) 	ケ-キ 
	kcal : 483.59 水分 : 320.33 蛋白質 : 19.50 脂質 : 13.37 炭水化物 : 76.29 食塩相当 : 2.49	kcal : 460.78 水分 : 238.90 蛋白質 : 14.49 脂質 : 7.94 炭水化物 : 84.52 食塩相当 : 2.69	kcal : 416.63 水分 : 191.44 蛋白質 : 22.18 脂質 : 7.10 炭水化物 : 67.76 食塩相当 : 2.80	kcal : 120.69 水分 : 28.77 蛋白質 : 1.28 脂質 : 6.68 炭水化物 : 13.90 食塩相当 : 0.11
1月 11日 (土) kcal : 1534.11 水分 : 715.53 蛋白質 : 62.87 脂質 : 24.78 炭水化物 : 265.88 食塩相当 : 8.73	御飯 竹輪の煮物 杓刈草のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 	味噌ラーメン シュ-マイ ツツサラダ フルーツ・マンゴ-缶 	御飯 蒸かしの胡麻だれ漬 里芋の炒り煮 海藻和え物 味噌汁(南瓜) 	おしるこ 鏡開き 
	kcal : 398.56 水分 : 197.25 蛋白質 : 12.57 脂質 : 3.65 炭水化物 : 80.08 食塩相当 : 2.58	kcal : 577.51 水分 : 313.22 蛋白質 : 27.19 脂質 : 16.47 炭水化物 : 77.39 食塩相当 : 2.88	kcal : 446.48 水分 : 181.05 蛋白質 : 21.19 脂質 : 4.47 炭水化物 : 82.65 食塩相当 : 3.23	kcal : 111.56 水分 : 24.01 蛋白質 : 1.92 脂質 : 0.19 炭水化物 : 25.76 食塩相当 : 0.04

## 旬の食材 【MEMO】

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。



令和 7年 1月12日 ~ 令和 7年 1月18日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月12日(日)	食パン ジャム 野菜炒め フロccoliサラダ コソマスーフ 牛乳 kcal : 1476.64 水分 : 791.52 蛋白質 : 58.91 脂質 : 32.39 炭水化物 : 248.18 食塩相当 : 8.96	御飯 鶏の山賊焼 竹輪の煮物 青梗菜の和え物 フルーツ・パン  kcal : 413.62 水分 : 221.05 蛋白質 : 19.08 脂質 : 4.94 炭水化物 : 73.68 食塩相当 : 1.45	菜飯 おでん ビーフ炒め 畑菜の磯和え 味噌汁(玉葱) kcal : 457.28 水分 : 210.05 蛋白質 : 17.48 脂質 : 6.13 炭水化物 : 84.43 食塩相当 : 4.24	チーズ蒸しケーキ  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
1月13日(月)	御飯 かんぴょうと野菜の煮物 小松菜の和え物 味付けのり 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト  kcal : 1533.17 水分 : 595.89 蛋白質 : 60.63 脂質 : 32.71 炭水化物 : 255.00 食塩相当 : 7.95	御飯 たらきのキノコ きんぴらごぼう 春雨サラダ フルーツ・ミン缶 kcal : 413.39 水分 : 196.83 蛋白質 : 17.19 脂質 : 3.79 炭水化物 : 81.36 食塩相当 : 1.64	御飯 中華風卵焼 揚げロールの煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)  kcal : 540.67 水分 : 218.21 蛋白質 : 25.57 脂質 : 16.15 炭水化物 : 75.03 食塩相当 : 3.53	イチゴスペシャル  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
1月14日(火)	御飯 大豆の煮物 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料  kcal : 1548.23 水分 : 595.73 蛋白質 : 59.59 脂質 : 35.01 炭水化物 : 254.67 食塩相当 : 7.43	スパゲティミートソース フロccoliの炒め物 茄子の和え物 フルーツ・マンゴ缶  kcal : 663.60 水分 : 237.00 蛋白質 : 24.34 脂質 : 23.63 炭水化物 : 91.40 食塩相当 : 2.11	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ レンコンの煮物 大根サラダ すまし汁(花麩) kcal : 399.55 水分 : 178.82 蛋白質 : 18.29 脂質 : 5.00 炭水化物 : 71.36 食塩相当 : 2.46	マスカットゼリー kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.01 炭水化物 : 11.82 食塩相当 : 0.04
1月15日(水)	黒糖ロールパン マーガリン 松茸 コーンポタージュ 牛乳  kcal : 1571.38 水分 : 703.68 蛋白質 : 62.63 脂質 : 54.06 炭水化物 : 218.08 食塩相当 : 6.40	御飯 赤魚と切昆布の煮付け 切干大根の煮物 キャベツの和風サラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 440.24 水分 : 178.46 蛋白質 : 18.73 脂質 : 7.02 炭水化物 : 78.27 食塩相当 : 1.63	御飯 豆腐のステーキ肉味噌アソ スティックの炒め キャベツの和風サラダ ほうれん草の胡麻和え すまし汁(白玉麩)  kcal : 505.34 水分 : 229.56 蛋白質 : 22.77 脂質 : 15.56 炭水化物 : 70.90 食塩相当 : 2.35	エクレア kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
1月16日(木)	御飯 車麩の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) ジョウ kcal : 1483.63 水分 : 627.52 蛋白質 : 57.36 脂質 : 32.80 炭水化物 : 248.09 食塩相当 : 7.77	御飯 回鍋肉 南瓜の煮物 菜の花の和え物 フルーツ・黄桃缶  kcal : 513.28 水分 : 242.36 蛋白質 : 19.80 脂質 : 10.22 炭水化物 : 87.73 食塩相当 : 1.89	御飯 サワラの西京焼 ごぼうの炒り煮 モヤシのサラダ すまし汁(水菜) kcal : 444.30 水分 : 178.98 蛋白質 : 21.38 脂質 : 10.30 炭水化物 : 70.12 食塩相当 : 2.98	ロールケーキ  kcal : 80.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.92 脂質 : 4.10 炭水化物 : 9.90 食塩相当 : 0.06
1月17日(金)	御飯 ハンパンの煮物 せりの草の和え物 味付けのり 味噌汁(キャベツ) 牛乳  kcal : 1510.76 水分 : 693.69 蛋白質 : 58.12 脂質 : 33.11 炭水化物 : 254.58 食塩相当 : 7.87	御飯 タラの幽庵焼 マカロニ サツマ芋サラダ フルーツ・バナナ kcal : 466.99 水分 : 166.89 蛋白質 : 19.06 脂質 : 5.79 炭水化物 : 86.73 食塩相当 : 1.63	御飯 豚肉の香味蒸 コシニクの炒り煮 エッグサラダ 味噌汁(白菜)  kcal : 493.49 水分 : 214.38 蛋白質 : 19.63 脂質 : 16.59 炭水化物 : 69.05 食塩相当 : 3.28	まんじゅう kcal : 70.47 水分 : 9.34 蛋白質 : 1.08 脂質 : 0.14 炭水化物 : 16.23 食塩相当 : 0.03
1月18日(土)	御飯 厚焼卵 かぶのサラダ 味付けのり 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳  kcal : 1573.75 水分 : 679.92 蛋白質 : 60.64 脂質 : 39.68 炭水化物 : 255.38 食塩相当 : 8.24	御飯 赤魚のゆかり焼 ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ・ミン缶 kcal : 419.61 水分 : 180.03 蛋白質 : 19.27 脂質 : 7.18 炭水化物 : 73.02 食塩相当 : 1.66	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨炒め 豆サラダ 味噌汁(菜の花)  kcal : 524.18 水分 : 165.64 蛋白質 : 19.24 脂質 : 13.92 炭水化物 : 83.85 食塩相当 : 3.70	蒸しパン  kcal : 109.53 水分 : 30.09 蛋白質 : 2.49 脂質 : 1.54 炭水化物 : 21.67 食塩相当 : 0.37

旬の食材  
【MEMO】

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。

