

# メニュー（7日間）

令和 7年 1月19日 ~ 令和 7年 1月25日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月19日(日) kcal : 1568.27 水分 : 719.28 蛋白質 : 61.30 脂質 : 35.98 炭水化物 : 262.23 食塩相当 : 8.95	食パン ジャム ホーローの煮物 春菊のサラダ コソブスープ 牛乳 	御飯 ココウ 刻み昆布の煮物 木の和え物 フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉の梅醤油焼 揚げポールの煮物 スティックのサラダ すまし汁（蒲鉾）	カスラ 
kcal : 513.10 水分 : 381.36 蛋白質 : 25.51 脂質 : 16.89 炭水化物 : 74.24 食塩相当 : 3.55	kcal : 516.26 水分 : 164.38 蛋白質 : 11.35 脂質 : 9.69 炭水化物 : 98.17 食塩相当 : 1.98	kcal : 448.91 水分 : 173.54 蛋白質 : 22.55 脂質 : 8.06 炭水化物 : 71.82 食塩相当 : 3.38	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20日(月) kcal : 1541.70 水分 : 661.32 蛋白質 : 58.11 脂質 : 28.10 炭水化物 : 268.08 食塩相当 : 6.83	御飯 温泉卵 三色煮豆 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト 	御飯 麻婆豆腐 さつま芋の味噌煮 小松菜の和え物 フルーツ・バナナ缶 	御飯 カレイの煮付け ビーマンの千切り炒め 納豆の和え物 中華スープ（大根） 	牛乳羹 
kcal : 549.01 水分 : 196.50 蛋白質 : 18.33 脂質 : 9.02 炭水化物 : 98.27 食塩相当 : 2.46	kcal : 538.30 水分 : 243.47 蛋白質 : 18.34 脂質 : 12.11 炭水化物 : 91.74 食塩相当 : 1.57	kcal : 399.56 水分 : 182.31 蛋白質 : 20.10 脂質 : 5.61 炭水化物 : 68.52 食塩相当 : 2.71	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	
1月21日(火) kcal : 1474.66 水分 : 752.55 蛋白質 : 58.83 脂質 : 38.62 炭水化物 : 233.54 食塩相当 : 7.66	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 牛乳 	御飯 タラのちり鍋 ブロッコリーの塩炒め ホーローの煮物 フルーツ・オレンジ缶 	御飯 豚肉の葱塩焼 筍の中華炒め 海藻の和え物 味噌汁(かぶ)	ワッフル 
kcal : 506.60 水分 : 305.62 蛋白質 : 19.41 脂質 : 15.57 炭水化物 : 76.73 食塩相当 : 3.10	kcal : 387.39 水分 : 233.79 蛋白質 : 18.02 脂質 : 4.68 炭水化物 : 70.86 食塩相当 : 1.85	kcal : 459.23 水分 : 194.33 蛋白質 : 18.50 脂質 : 13.40 炭水化物 : 69.01 食塩相当 : 2.57	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14	
1月22日(水) kcal : 1541.19 水分 : 695.46 蛋白質 : 57.69 脂質 : 43.68 炭水化物 : 234.75 食塩相当 : 8.29	御飯 ガンモと野菜の煮物 錦糸和え 味噌汁(玉葱) 乳酸菌飲料 	けんちんうどん なすの煮物 小松菜のサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉のオーロロス焼 五目煮 キャベツの和え物 味噌汁(納豆)	あんまき 
kcal : 415.66 水分 : 137.76 蛋白質 : 12.71 脂質 : 6.99 炭水化物 : 75.44 食塩相当 : 2.55	kcal : 516.53 水分 : 357.44 蛋白質 : 19.22 脂質 : 18.65 炭水化物 : 70.17 食塩相当 : 2.99	kcal : 490.00 水分 : 200.26 蛋白質 : 23.62 脂質 : 15.18 炭水化物 : 67.99 食塩相当 : 2.68	kcal : 119.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.14 脂質 : 2.86 炭水化物 : 21.15 食塩相当 : 0.07	
1月23日(木) kcal : 1571.35 水分 : 680.00 蛋白質 : 59.94 脂質 : 43.84 炭水化物 : 242.63 食塩相当 : 7.35	ロールパン ジャム ホーローの煮物 コソブスープ ヨーグルト 牛乳 	パセリライス ホーローの煮物 きんぴらごぼう 南瓜のサラダ フルーツ・りんご缶 	御飯 カレイの酒蒸 山菜の炒り煮 モヤシのサラダ 味噌汁(小町麴)	ロールケーキ 
kcal : 467.40 水分 : 250.38 蛋白質 : 18.83 脂質 : 12.05 炭水化物 : 74.58 食塩相当 : 2.26	kcal : 623.21 水分 : 233.02 蛋白質 : 19.13 脂質 : 23.66 炭水化物 : 86.43 食塩相当 : 1.79	kcal : 373.62 水分 : 198.60 蛋白質 : 20.60 脂質 : 2.93 炭水化物 : 68.16 食塩相当 : 3.21	kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.09	
1月24日(金) kcal : 1539.49 水分 : 693.23 蛋白質 : 59.92 脂質 : 44.87 炭水化物 : 229.09 食塩相当 : 7.44	御飯 海老しんじょうの煮物 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 鯖の胡麻だれ漬 そら豆の炒め物 納豆のくるみ和え フルーツ・みかん缶 	御飯 豚肉の七味焼 小松菜の干しエビ炒め 白菜の和え物 すまし汁(水菜)	ぶどうゼリー 
kcal : 477.44 水分 : 302.13 蛋白質 : 18.52 脂質 : 11.66 炭水化物 : 78.66 食塩相当 : 2.58	kcal : 574.11 水分 : 187.93 蛋白質 : 21.31 脂質 : 21.05 炭水化物 : 74.36 食塩相当 : 1.74	kcal : 440.54 水分 : 203.12 蛋白質 : 20.09 脂質 : 12.16 炭水化物 : 64.21 食塩相当 : 3.08	kcal : 47.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.84 食塩相当 : 0.04	
1月25日(土) kcal : 1511.74 水分 : 584.62 蛋白質 : 60.63 脂質 : 31.91 炭水化物 : 254.62 食塩相当 : 7.14	御飯 車麴の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(玉葱・にら) 牛乳 	御飯 鶏肉の塩麹焼 マカロニソテー 春菊の和え物 フルーツ・バナナ缶 	御飯 タラのクリームソース焼 ひじきと竹輪の煮物 うぐいす煮豆 味噌汁(ジャガイモ)	プックケーキ 
kcal : 471.37 水分 : 279.40 蛋白質 : 17.52 脂質 : 10.91 炭水化物 : 79.68 食塩相当 : 2.54	kcal : 441.36 水分 : 165.44 蛋白質 : 19.47 脂質 : 5.72 炭水化物 : 79.75 食塩相当 : 1.63	kcal : 497.01 水分 : 139.78 蛋白質 : 21.94 脂質 : 10.20 炭水化物 : 82.84 食塩相当 : 2.94	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	

昭和食堂  
ハフコソ

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。

