

メニュー（7日間）

令和 7年 1月 5日 ~ 令和 7年 1月11日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月 5日(日) kcal : 1366.54 水分 : 677.48 蛋白質 : 55.20 脂質 : 47.24 炭水化物 : 188.47 食塩相当 : 6.35	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚・玉葱) 牛乳 	全粥 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・マンゴージュ 	全粥 鶏肉のマネース焼 きんぴら白菜 納豆 すまし汁(ハンパン) 	シフォンケーキ 
	kcal : 454.50 水分 : 303.87 蛋白質 : 18.92 脂質 : 16.88 炭水化物 : 63.04 食塩相当 : 2.40	kcal : 420.60 水分 : 200.95 蛋白質 : 18.22 脂質 : 9.51 炭水化物 : 67.72 食塩相当 : 1.48	kcal : 441.64 水分 : 166.67 蛋白質 : 19.02 脂質 : 18.07 炭水化物 : 52.61 食塩相当 : 2.44	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 : 1451.24 水分 : 830.29 蛋白質 : 54.73 脂質 : 43.62 炭水化物 : 218.22 食塩相当 : 7.40	パン粥 ジュレム ホーケーンズ ホトシラダ コーンポタージュ ヨーグルト 	全粥 かにクリームコロッケ カリフラワーのソテー 胡瓜の酢の物 フルーツ・白桃缶 	全粥 タラのハーブゲル カブの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ 	いちごババロア 
	kcal : 596.89 水分 : 397.07 蛋白質 : 24.18 脂質 : 22.08 炭水化物 : 80.21 食塩相当 : 3.06	kcal : 458.36 水分 : 223.94 蛋白質 : 11.46 脂質 : 13.85 炭水化物 : 73.13 食塩相当 : 1.68	kcal : 317.94 水分 : 171.17 蛋白質 : 16.96 脂質 : 5.22 炭水化物 : 53.05 食塩相当 : 2.59	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 : 1331.97 水分 : 634.50 蛋白質 : 55.44 脂質 : 29.48 炭水化物 : 216.18 食塩相当 : 7.08	七草粥 厚焼卵 三色煮豆 白菜の和風サラダ 味噌汁(カブ) ヨーグルト 七草粥 	全粥 赤魚のさらさ蒸し 菜の花の塩炒め 胡瓜のサラダ フルーツ・マンゴージュ 	全粥 鶏肉のオスターソース炒め さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のサラダ すまし汁(花麩) 	ワッフル 
	kcal : 487.31 水分 : 232.38 蛋白質 : 16.83 脂質 : 11.21 炭水化物 : 82.38 食塩相当 : 2.53	kcal : 355.66 水分 : 213.09 蛋白質 : 18.47 脂質 : 6.48 炭水化物 : 57.62 食塩相当 : 1.79	kcal : 421.38 水分 : 178.57 蛋白質 : 18.82 脂質 : 9.02 炭水化物 : 66.75 食塩相当 : 2.68	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 : 1342.67 水分 : 629.04 蛋白質 : 55.95 脂質 : 31.99 炭水化物 : 210.87 食塩相当 : 8.33	全粥 野菜炒め フロッキーサラダ のりの佃煮 味噌汁(小町麩) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 里芋の煮っころがし 大根サラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 カレイの梅肉焼 じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(蒲鉾) 	フッケーキ 
	kcal : 449.48 水分 : 212.50 蛋白質 : 14.59 脂質 : 13.21 炭水化物 : 70.45 食塩相当 : 2.84	kcal : 443.19 水分 : 223.82 蛋白質 : 18.65 脂質 : 10.63 炭水化物 : 67.84 食塩相当 : 1.54	kcal : 348.00 水分 : 192.72 蛋白質 : 21.01 脂質 : 3.07 炭水化物 : 60.23 食塩相当 : 3.92	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 : 1352.86 水分 : 772.46 蛋白質 : 58.99 脂質 : 36.71 炭水化物 : 206.29 食塩相当 : 6.47	パン粥 ジュレム ホトフ コーンポタージュ ジョア 	全粥 サワラの照焼 茄子の甘辛炒め かぶのサラダ フルーツ・マンゴージュ 	全粥 鶏肉のコンソメ煮 大根のケチャップ煮 約れ草のピーナッツ和え オニオンスープ 	カステラ 
	kcal : 494.48 水分 : 364.49 蛋白質 : 22.03 脂質 : 13.90 炭水化物 : 73.17 食塩相当 : 2.37	kcal : 424.88 水分 : 200.51 蛋白質 : 16.97 脂質 : 14.03 炭水化物 : 60.28 食塩相当 : 1.81	kcal : 343.50 水分 : 207.46 蛋白質 : 16.10 脂質 : 7.64 炭水化物 : 54.84 食塩相当 : 2.45	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 : 1373.54 水分 : 784.49 蛋白質 : 53.64 脂質 : 38.40 炭水化物 : 209.74 食塩相当 : 7.72	全粥 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(盛合せ) ふろふき大根 じゃりの酢の物 フルーツ・みかん お誕生日メニュー 	全粥 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のきんぴら 菜の花和え物 すまし汁(ハンパン) 	ケーキ 
	kcal : 422.03 水分 : 317.65 蛋白質 : 18.40 脂質 : 13.21 炭水化物 : 62.32 食塩相当 : 2.49	kcal : 448.15 水分 : 244.07 蛋白質 : 13.33 脂質 : 7.85 炭水化物 : 83.03 食塩相当 : 2.38	kcal : 382.67 水分 : 194.00 蛋白質 : 20.63 脂質 : 10.66 炭水化物 : 50.49 食塩相当 : 2.74	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 : 1349.80 水分 : 790.03 蛋白質 : 57.06 脂質 : 20.19 炭水化物 : 236.53 食塩相当 : 8.44	全粥 お魚豆腐の煮物 約れ草のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) ジョア 	味噌ラーメン シュマイ ツツラダ フルーツ・マンゴージュ 	全粥 蒸かしの胡麻だれ漬 里芋の炒り煮 カブの和え物 味噌汁(南瓜) 	おしるこ 鏡開き 
	kcal : 325.56 水分 : 254.59 蛋白質 : 14.15 脂質 : 3.39 炭水化物 : 61.80 食塩相当 : 2.49	kcal : 523.01 水分 : 319.95 蛋白質 : 21.21 脂質 : 11.30 炭水化物 : 81.11 食塩相当 : 3.23	kcal : 389.67 水分 : 191.48 蛋白質 : 19.78 脂質 : 5.31 炭水化物 : 67.86 食塩相当 : 2.68	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

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】



令和 7年 1月12日 ~ 令和 7年 1月18日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月12日(日)	パン粥 ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ コリアスプ 牛乳 	御飯 鶏の山賊焼 大根と人参の煮物 キャベツの和え物 フルーツ・マンゴージュ 	菜飯 おでん カリフラワーの炒め 菜の花の磯和え 味噌汁(玉葱) 	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1358.50 水分 : 930.68 蛋白質 : 54.16 脂質 : 33.49 炭水化物 : 218.56 食塩相当 : 7.09	kcal : 449.99 水分 : 447.07 蛋白質 : 20.85 脂質 : 17.45 炭水化物 : 58.49 食塩相当 : 2.65	kcal : 391.33 水分 : 243.38 蛋白質 : 16.12 脂質 : 8.02 炭水化物 : 63.24 食塩相当 : 1.00	kcal : 395.58 水分 : 227.69 蛋白質 : 14.91 脂質 : 3.84 炭水化物 : 77.91 食塩相当 : 3.36	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 魚河岸と野菜の煮物 納豆草の和え物 のりの佃煮 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト 	御飯 タラのキノコソース 里芋の煮っころがし 胡瓜のサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 中華風卵焼 ミートボールの煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁(ニラ・油揚げ) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1377.07 水分 : 646.06 蛋白質 : 54.13 脂質 : 33.28 炭水化物 : 219.23 食塩相当 : 8.09	kcal : 438.84 水分 : 204.42 蛋白質 : 14.53 脂質 : 11.23 炭水化物 : 70.57 食塩相当 : 3.05	kcal : 347.99 水分 : 230.04 蛋白質 : 16.45 脂質 : 2.04 炭水化物 : 67.81 食塩相当 : 1.64	kcal : 469.65 水分 : 211.60 蛋白質 : 20.92 脂質 : 15.78 炭水化物 : 62.75 食塩相当 : 3.21	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 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 	スパゲティミートソース ブロッコリーの炒め物 茄子の和え物 フルーツ・マンゴージュ 	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ じゃが芋の煮物 大根サラダ すまし汁(花麩) 	マスカットゼリー 
kcal : 1355.26 水分 : 629.11 蛋白質 : 53.48 脂質 : 23.40 炭水化物 : 236.74 食塩相当 : 8.44	kcal : 367.07 水分 : 194.15 蛋白質 : 14.99 脂質 : 4.64 炭水化物 : 67.44 食塩相当 : 2.92	kcal : 550.70 水分 : 248.18 蛋白質 : 20.00 脂質 : 10.15 炭水化物 : 97.35 食塩相当 : 2.61	kcal : 390.09 水分 : 186.73 蛋白質 : 18.49 脂質 : 8.60 炭水化物 : 60.13 食塩相当 : 2.87	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)	パン粥 ジャム オムレツ エンボウステーキ ヨーグルト 	御飯 赤魚と白菜の煮付け 大根の煮物 キャベツの和風サラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 豆腐のステーキニ味噌汁 カリフラワーの炒め ほうれん草の胡麻和え すまし汁(白玉麩) 	エクレア 
kcal : 1332.28 水分 : 812.05 蛋白質 : 55.70 脂質 : 39.26 炭水化物 : 195.37 食塩相当 : 6.58	kcal : 456.53 水分 : 318.28 蛋白質 : 18.35 脂質 : 13.66 炭水化物 : 66.92 食塩相当 : 2.11	kcal : 382.67 水分 : 250.44 蛋白質 : 17.46 脂質 : 5.97 炭水化物 : 61.00 食塩相当 : 1.48	kcal : 421.88 水分 : 228.78 蛋白質 : 17.64 脂質 : 13.27 炭水化物 : 60.94 食塩相当 : 2.90	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 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	御飯 回鍋肉 南瓜の煮物 菜の花の和え物 フルーツ・黄桃缶 	御飯 サワラの西京焼 白菜の炒り煮 カリフラワーのサラダ すまし汁(水菜) 	ロールケーキ 
kcal : 1339.69 水分 : 611.67 蛋白質 : 55.58 脂質 : 33.66 炭水化物 : 209.94 食塩相当 : 8.05	kcal : 427.59 水分 : 166.03 蛋白質 : 14.13 脂質 : 10.08 炭水化物 : 72.11 食塩相当 : 2.81	kcal : 440.41 水分 : 252.97 蛋白質 : 19.63 脂質 : 8.01 炭水化物 : 73.75 食塩相当 : 2.06	kcal : 391.69 水分 : 192.67 蛋白質 : 20.90 脂質 : 11.47 炭水化物 : 54.18 食塩相当 : 3.12	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 納豆草の和え物 のりの佃煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 タラの幽庵焼 マカニチー サツマ芋サラダ フルーツ・バナナ 	御飯 鶏肉の香味蒸 里芋の煮っころがし エッグサラダ 味噌汁(白菜) 	まんじゅう 
kcal : 1354.01 水分 : 701.35 蛋白質 : 55.15 脂質 : 29.97 炭水化物 : 222.81 食塩相当 : 8.09	kcal : 421.43 水分 : 303.11 蛋白質 : 16.85 脂質 : 10.41 炭水化物 : 69.63 食塩相当 : 3.17	kcal : 398.53 水分 : 165.56 蛋白質 : 17.14 脂質 : 5.20 炭水化物 : 72.64 食塩相当 : 1.59	kcal : 463.58 水分 : 223.34 蛋白質 : 20.08 脂質 : 14.22 炭水化物 : 64.31 食塩相当 : 3.30	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 のりの佃煮 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	御飯 赤魚のゆかり焼 なすの煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 豆腐ハンバーグ 白菜炒め 胡瓜のサラダ 味噌汁(菜の花) 	蒸しパン 
kcal : 1343.75 水分 : 772.30 蛋白質 : 56.56 脂質 : 40.72 炭水化物 : 195.82 食塩相当 : 7.59	kcal : 462.05 水分 : 304.19 蛋白質 : 18.14 脂質 : 16.86 炭水化物 : 63.90 食塩相当 : 2.75	kcal : 332.40 水分 : 218.03 蛋白質 : 16.94 脂質 : 5.15 炭水化物 : 58.09 食塩相当 : 1.53	kcal : 439.77 水分 : 219.99 蛋白質 : 18.99 脂質 : 17.17 炭水化物 : 54.16 食塩相当 : 2.94	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。

