

メニュー(7日間)

令和 7年 1月19日 ~ 令和 7年 1月25日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月19日(日) kcal : 1443.02 水分 : 760.41 蛋白質 : 55.28 脂質 : 35.28 炭水化物 : 229.46 食塩相当 : 7.68	御飯 ジャム ホーケーンズ 菜の花のサラダ コーン・タージュ 乳酸菌飲料 	御飯 コロッケ 大根の煮物 ほうれん草の和え物 フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉の梅醬油焼 ミートボールの煮物 白菜のサラダ すまし汁 (蒲鉾) 	カスラ 
	kcal : 474.46 水分 : 367.34 蛋白質 : 22.28 脂質 : 12.56 炭水化物 : 71.54 食塩相当 : 2.85	kcal : 444.35 水分 : 217.05 蛋白質 : 10.10 脂質 : 8.30 炭水化物 : 83.30 食塩相当 : 1.79	kcal : 434.19 水分 : 176.02 蛋白質 : 21.03 脂質 : 13.28 炭水化物 : 56.62 食塩相当 : 3.00	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 : 1342.96 水分 : 762.47 蛋白質 : 56.12 脂質 : 30.41 炭水化物 : 217.84 食塩相当 : 6.95	御飯 温泉卵 三色煮豆 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 さつま芋のレン煮 キヤベツの和え物 フルーツ・マンゴー缶 	御飯 カレイの煮付け 白菜の炒め 納豆草のナムル 中華スープ(大根) 	牛乳羹 
	kcal : 482.91 水分 : 279.88 蛋白質 : 20.17 脂質 : 14.61 炭水化物 : 71.79 食塩相当 : 2.61	kcal : 457.74 水分 : 252.31 蛋白質 : 15.92 脂質 : 7.89 炭水化物 : 81.63 食塩相当 : 1.63	kcal : 347.48 水分 : 191.24 蛋白質 : 18.69 脂質 : 6.55 炭水化物 : 54.87 食塩相当 : 2.62	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 : 1334.03 水分 : 787.47 蛋白質 : 55.82 脂質 : 42.29 炭水化物 : 192.54 食塩相当 : 7.20	御飯 お魚豆腐と玉葱の煮物 ほうれん草のサラダ 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 ホーテサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 鶏肉の葱塩焼 カリフラワーの中華炒め 胡瓜のサラダ 味噌汁(カブ) 	ワッフル 
	kcal : 439.79 水分 : 304.05 蛋白質 : 18.05 脂質 : 14.90 炭水化物 : 62.89 食塩相当 : 2.94	kcal : 374.12 水分 : 224.70 蛋白質 : 16.50 脂質 : 10.00 炭水化物 : 58.17 食塩相当 : 1.57	kcal : 398.68 水分 : 239.93 蛋白質 : 18.37 脂質 : 12.42 炭水化物 : 54.54 食塩相当 : 2.55	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 : 1464.45 水分 : 825.49 蛋白質 : 56.78 脂質 : 43.06 炭水化物 : 219.37 食塩相当 : 8.98	御飯 魚河岸と野菜の煮物 錦糸和え のりの佃煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 	けんちんうどん なすの煮物 白菜のサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉のオーロロス焼 五目煮 キヤベツの和え物 味噌汁(納豆草) 	あん巻き 
	kcal : 472.14 水分 : 283.29 蛋白質 : 18.23 脂質 : 17.31 炭水化物 : 64.03 食塩相当 : 3.16	kcal : 331.53 水分 : 338.93 蛋白質 : 12.10 脂質 : 4.14 炭水化物 : 63.40 食塩相当 : 3.23	kcal : 471.78 水分 : 203.27 蛋白質 : 23.05 脂質 : 17.07 炭水化物 : 58.35 食塩相当 : 2.48	kcal : 189.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.40 脂質 : 4.54 炭水化物 : 33.59 食塩相当 : 0.11
1月23日(木) kcal : 1447.79 水分 : 758.61 蛋白質 : 54.69 脂質 : 41.27 炭水化物 : 217.92 食塩相当 : 7.24	御飯 ジャム ホトフ コソラスープ 乳酸菌飲料 	パセリライス チキン・ジャム 白菜のきんぴら 南瓜のサラダ フルーツ・リンチ 昭和食堂へようこそ 	御飯 カレイの酒蒸 冬瓜のあんかけ 大根のサラダ 味噌汁(小町麩) 	ローケーキ 
	kcal : 445.67 水分 : 297.48 蛋白質 : 17.08 脂質 : 12.11 炭水化物 : 69.10 食塩相当 : 2.15	kcal : 583.85 水分 : 264.86 蛋白質 : 18.48 脂質 : 21.39 炭水化物 : 80.40 食塩相当 : 1.95	kcal : 311.15 水分 : 198.27 蛋白質 : 17.75 脂質 : 2.57 炭水化物 : 54.95 食塩相当 : 3.05	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 : 1330.31 水分 : 716.44 蛋白質 : 56.22 脂質 : 43.78 炭水化物 : 182.34 食塩相当 : 6.90	御飯 海老しんじょうの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 鯖の胡麻だれ漬 カブの炒め物 納豆草のくるみ和え フルーツ・ミカン缶 	御飯 鶏肉の七味焼 ブロッコリーの炒め 白菜の和え物 すまし汁(水菜) 	ぶどうゼリー 
	kcal : 416.78 水分 : 299.00 蛋白質 : 18.29 脂質 : 11.47 炭水化物 : 64.33 食塩相当 : 2.58	kcal : 499.65 水分 : 192.31 蛋白質 : 17.03 脂質 : 22.33 炭水化物 : 56.71 食塩相当 : 1.73	kcal : 366.48 水分 : 225.08 蛋白質 : 20.90 脂質 : 9.98 炭水化物 : 49.46 食塩相当 : 2.55	kcal : 47.40 水分 : 0.05 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 : 1337.84 水分 : 513.20 蛋白質 : 55.28 脂質 : 27.54 炭水化物 : 222.33 食塩相当 : 7.61	御飯 車麩の煮物 キヤベツのサラダ のりの佃煮 味噌汁(玉葱・ニラ) ヨーグルト 	御飯 鶏肉の塩麹焼 マカロニ 菜の花の和え物 フルーツ・バナナ 	御飯 タラのタコマヨネーズ焼 大根の煮物 うぐいす煮豆 味噌汁(ジャガ芋) 	ブッケーキ 
	kcal : 378.33 水分 : 178.29 蛋白質 : 12.72 脂質 : 4.90 炭水化物 : 71.65 食塩相当 : 2.67	kcal : 406.42 水分 : 174.37 蛋白質 : 20.30 脂質 : 8.00 炭水化物 : 64.08 食塩相当 : 1.63	kcal : 451.09 水分 : 160.54 蛋白質 : 20.56 脂質 : 9.56 炭水化物 : 74.25 食塩相当 : 3.28	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

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。

