

令和 7年 1月26日 ~ 令和 7年 2月 1日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月26日(日)	御飯 ハパンの煮物 納豆 味噌汁(かぶ) 牛乳 kcal : 1572.33 水分 : 738.22 蛋白質 : 61.48 脂質 : 39.26 炭水化物 : 246.68 食塩相当 : 7.88	御飯 豚肉の味噌炒め 里芋の含め煮 ｽｯｸﾞﾝﾄﾞのﾗｸﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾐﾝﾄﾞ kcal : 573.57 水分 : 230.82 蛋白質 : 19.89 脂質 : 16.00 炭水化物 : 88.29 食塩相当 : 1.67	御飯 干草焼卵 大根とﾀﾞｲの煮物 海藻ﾗｸﾞ すまし汁 (冬瓜) kcal : 453.27 水分 : 215.75 蛋白質 : 21.68 脂質 : 10.91 炭水化物 : 68.25 食塩相当 : 3.11	おせんべい  kcal : 36.30 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 6.04 食塩相当 : 0.08
1月27日(月)	食ﾊﾝ ｼﾞﾔﾑ ｳｲﾝﾅｰの野菜炒め 春菊のお浸し ｺﾝﾖｰｽｰﾌﾟ 牛乳 kcal : 1557.96 水分 : 784.90 蛋白質 : 59.71 脂質 : 42.73 炭水化物 : 248.07 食塩相当 : 7.43	御飯 ますの野菜おろしあんかけ ﾘﾝｺﾝのきんぴら 白菜のﾗｸﾞ ﾌﾙｰﾂ・白桃缶  kcal : 452.58 水分 : 228.43 蛋白質 : 19.86 脂質 : 7.05 炭水化物 : 80.45 食塩相当 : 1.41	御飯 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ 焼 南瓜のｸﾞﾗｯﾍﾞ 柚香和え ｺﾝﾖｰｽｰﾌﾟ  kcal : 457.23 水分 : 175.28 蛋白質 : 17.28 脂質 : 11.04 炭水化物 : 75.40 食塩相当 : 2.48	抹茶ﾐﾙｸｴﾞﾘｰ kcal : 65.52 水分 : 26.60 蛋白質 : 1.09 脂質 : 1.04 炭水化物 : 12.96 食塩相当 : 0.04
1月28日(火)	御飯 大豆の煮物 ﾈｸﾞﾝの草のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 乳酸菌飲料  kcal : 1561.96 水分 : 746.03 蛋白質 : 57.04 脂質 : 37.11 炭水化物 : 259.84 食塩相当 : 7.69	ﾀﾞｲ-ｸﾞﾗｯﾍﾞ ｷﾞﾗｯﾍﾞ かぶのｽｰﾌﾟ 煮 野菜のﾏﾖﾈｰｽﾞ 和え ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞ 缶 kcal : 569.68 水分 : 306.69 蛋白質 : 21.17 脂質 : 14.29 炭水化物 : 93.25 食塩相当 : 2.69	御飯 中華風炒り豆腐 ごぼうの煮付け 大根の甘酢漬 中華ｽｰﾌﾟ (白菜) kcal : 454.31 水分 : 262.25 蛋白質 : 16.39 脂質 : 12.37 炭水化物 : 72.63 食塩相当 : 2.38	ﾋﾞｰﾅｯﾂﾊﾟﾝ  kcal : 112.10 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.70 脂質 : 4.79 炭水化物 : 14.59 食塩相当 : 0.19
1月29日(水)	御飯 厚焼卵 水菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1490.67 水分 : 738.50 蛋白質 : 61.95 脂質 : 39.99 炭水化物 : 232.51 食塩相当 : 7.37	御飯 サワラの塩焼 きのこのソテー ﾊﾟﾝﾌﾞ ｷﾝｸﾞﾗｸﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ  kcal : 435.08 水分 : 216.65 蛋白質 : 18.83 脂質 : 9.48 炭水化物 : 72.88 食塩相当 : 1.46	御飯 豚肉の生姜焼 切昆布の煮物 ｶﾞﾗﾌﾞのﾗｸﾞ 味噌汁(玉葱) kcal : 494.98 水分 : 165.90 蛋白質 : 20.68 脂質 : 14.32 炭水化物 : 73.49 食塩相当 : 3.30	手作り豆乳ﾗｸﾞ  kcal : 70.58 水分 : 55.49 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.30 食塩相当 : 0.05
1月30日(木)	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ ｼﾞﾔﾑ ｸﾞﾗｯﾍﾞ 煮 ｺﾝﾖｰｽｰﾌﾟ (ほうれん草) ｼﾞｮﾌ kcal : 1453.28 水分 : 759.31 蛋白質 : 60.10 脂質 : 32.91 炭水化物 : 237.87 食塩相当 : 7.31	御飯 豚肉と水菜のみぞれ鍋 冬瓜のｶﾞｰﾝﾄﾞ かぶのﾗｸﾞ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｯﾊﾟ kcal : 524.87 水分 : 319.53 蛋白質 : 21.24 脂質 : 12.88 炭水化物 : 83.87 食塩相当 : 1.88	御飯 赤魚の梅ｽｰｽ 筍の炒め煮 菜の花のお浸し 味噌汁(ﾀﾞｲ芋)  kcal : 407.90 水分 : 185.24 蛋白質 : 20.07 脂質 : 5.46 炭水化物 : 71.70 食塩相当 : 2.74	ﾛｰﾙ-ｴﾞ  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 : 0.08
1月31日(金)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 ｷﾗｯお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ﾖｰｸﾞﾙﾄ  kcal : 1530.49 水分 : 704.20 蛋白質 : 58.49 脂質 : 34.69 炭水化物 : 249.51 食塩相当 : 8.80	ﾕﾝﾊﾟﾝ 焼き餃子 ｷﾞﾗｯ ｷﾝｸﾞﾗｸﾞ ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶 kcal : 608.19 水分 : 331.62 蛋白質 : 21.80 脂質 : 19.02 炭水化物 : 85.99 食塩相当 : 3.32	御飯 たらにﾎﾞ ﾋﾞｰﾌﾞ炒め ｷﾞﾗｯ ｺﾝﾖｰｽｰﾌﾟ (かぶ)  kcal : 412.93 水分 : 154.51 蛋白質 : 18.58 脂質 : 7.61 炭水化物 : 70.14 食塩相当 : 2.46	まんじゅう  kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00
2月 1日(土)	御飯 茄子のﾗｸﾞ ﾌﾞｯｺｯの和風ﾏﾖﾈｰｽﾞ ふりかけ 味噌汁(ﾈﾗ・油揚) 牛乳  kcal : 1598.44 水分 : 658.81 蛋白質 : 69.18 脂質 : 47.74 炭水化物 : 234.75 食塩相当 : 7.67	赤飯(行事食) 刺身 煮しめ 白菜の柚香和え ｶﾙﾋﾞ ｽﾍﾞﾘｰ  kcal : 479.68 水分 : 189.24 蛋白質 : 28.80 脂質 : 7.34 炭水化物 : 77.62 食塩相当 : 2.33	御飯 鶏肉の一味焼 ひじきの煮物 ほうれん草の梅和え 中華ｽｰﾌﾟ (大根)  kcal : 396.08 水分 : 160.53 蛋白質 : 19.93 脂質 : 6.54 炭水化物 : 66.42 食塩相当 : 2.64	ワッフル  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

開所記念

旬の食材
【MEMO】

大根(旬は11~2月)
大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれているため、
大根おろしが消化を助けてくれます。



メニュー（7日間）

令和 7年 2月 2日 ~ 令和 7年 2月 8日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月 2日(日)	御飯 かしの煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1532.32 水分 : 664.71 蛋白質 : 57.65 脂質 : 38.31 炭水化物 : 247.92 食塩相当 : 7.94	五目ちらし寿司 五目煮豆 小松菜のゴマ和え りんごのコンポート kcal : 514.72 水分 : 181.46 蛋白質 : 16.89 脂質 : 9.90 炭水化物 : 90.85 食塩相当 : 2.40	御飯 肉野菜炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁(ホウレン草) kcal : 467.49 水分 : 190.63 蛋白質 : 20.44 脂質 : 14.02 炭水化物 : 68.97 食塩相当 : 2.79	卵* -口  kcal : 59.36 水分 : 0.74 蛋白質 : 0.48 脂質 : 0.40 炭水化物 : 13.46 食塩相当 : 0.02
2月 3日(月)	御飯 海老しんじょうの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1509.22 水分 : 722.73 蛋白質 : 57.86 脂質 : 34.93 炭水化物 : 251.94 食塩相当 : 7.30	御飯 タラの煮付け 山菜の煮物 キャベツのピーナツ和え フルーツ・パン  kcal : 363.92 水分 : 216.81 蛋白質 : 17.04 脂質 : 2.06 炭水化物 : 71.76 食塩相当 : 1.89	御飯 ホークチャップ きのこのソテー 白菜の和え物 コンソメスープ(菜の花)  kcal : 487.03 水分 : 206.45 蛋白質 : 18.81 脂質 : 17.37 炭水化物 : 68.67 食塩相当 : 2.37	あん巻き 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
2月 4日(火)	黒糖ロールパン マーガリン ポトフ コンホータージュ ヨー  kcal : 1574.06 水分 : 697.86 蛋白質 : 60.53 脂質 : 49.02 炭水化物 : 232.06 食塩相当 : 6.69	御飯 麻婆豆腐 スチウイングの炒め 大根の梅和え フルーツ・黄桃缶 kcal : 466.40 水分 : 266.21 蛋白質 : 17.11 脂質 : 11.29 炭水化物 : 76.53 食塩相当 : 1.81	御飯 鮭の焼き浸し きんぴられんこん 南瓜のサラダ 味噌汁(水菜・油揚げ)  kcal : 481.30 水分 : 183.82 蛋白質 : 21.79 脂質 : 11.67 炭水化物 : 76.23 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
2月 5日(水)	御飯 高野豆腐の含め煮 ホウレン草の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト kcal : 1552.79 水分 : 597.18 蛋白質 : 62.54 脂質 : 32.12 炭水化物 : 258.59 食塩相当 : 7.38	御飯 サワラの香味焼 カリフラワーの炒め 煮豆 フルーツ・マンゴ缶  kcal : 518.25 水分 : 183.93 蛋白質 : 23.48 脂質 : 10.62 炭水化物 : 84.50 食塩相当 : 1.56	御飯 五目卵焼 ポトフ 青梗菜の和え物 味噌汁(白菜)  kcal : 488.54 水分 : 228.00 蛋白質 : 22.24 脂質 : 13.85 炭水化物 : 70.81 食塩相当 : 3.29	まんじゅう kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08
2月 6日(木)	御飯 肉団子の薄くず煮 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1502.14 水分 : 732.37 蛋白質 : 56.95 脂質 : 34.41 炭水化物 : 246.13 食塩相当 : 8.83	きつねそば コンニャクのピリ辛煮 ブロッコリーサラダ フルーツ・バナナ kcal : 509.87 水分 : 331.34 蛋白質 : 25.09 脂質 : 11.44 炭水化物 : 79.05 食塩相当 : 3.32	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜のあんかけ ごぼうサラダ すまし汁(花麩)  kcal : 483.21 水分 : 190.41 蛋白質 : 17.19 脂質 : 13.95 炭水化物 : 74.13 食塩相当 : 2.51	牛乳羹   kcal : 67.23 水分 : 56.64 蛋白質 : 2.00 脂質 : 2.04 炭水化物 : 10.47 食塩相当 : 0.11
2月 7日(金)	食パン ジャム 野菜ソテー インゲンのサラダ オムライス 牛乳  kcal : 1569.37 水分 : 772.14 蛋白質 : 60.56 脂質 : 46.36 炭水化物 : 239.56 食塩相当 : 7.65	御飯 タラの胡麻だれ焼 車麩の煮物 ゆかり和え(キャベツ) フルーツ・白桃缶 kcal : 389.59 水分 : 185.50 蛋白質 : 16.92 脂質 : 3.21 炭水化物 : 73.25 食塩相当 : 1.37	御飯 豆腐のステーキ味噌ア じゃが芋の含め煮 茄子の和え物 味噌汁(かぶ)  kcal : 550.95 水分 : 240.57 蛋白質 : 20.80 脂質 : 17.50 炭水化物 : 78.93 食塩相当 : 2.82	バームクーヘン  kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
2月 8日(土)	御飯 竹輪の煮物 おろし 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳  kcal : 1572.49 水分 : 731.72 蛋白質 : 59.69 脂質 : 36.93 炭水化物 : 255.87 食塩相当 : 8.13	御飯 鶏肉のしそ風味煮 レンコンの炒め煮 モヤシのサラダ フルーツ・みかん缶  kcal : 449.58 水分 : 224.05 蛋白質 : 16.58 脂質 : 6.77 炭水化物 : 79.95 食塩相当 : 2.04	御飯 鯖の味噌煮 かぶのかあんかけ 納豆 すまし汁(白菜)  kcal : 547.16 水分 : 164.22 蛋白質 : 21.47 脂質 : 20.08 炭水化物 : 69.03 食塩相当 : 3.44	おしるこ  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】

大根(旬は11~2月)

大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれているため、大根おろしが消化を助けてくれます。

