

令和 7年 2月 9日 ~ 令和 7年 2月15日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月9日(日)	御飯 カニツミレの煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 kcal : 1544.53 水分 : 678.38 蛋白質 : 57.89 脂質 : 43.68 炭水化物 : 236.71 食塩相当 : 7.90	御飯 豚肉のはちみつ照焼 春雨炒め 大根サラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 528.02 水分 : 190.48 蛋白質 : 18.28 脂質 : 15.49 炭水化物 : 79.94 食塩相当 : 1.88	御飯 赤魚の酒蒸 ふきの田舎煮 プロコリのサラダ 味噌汁(油揚げ・ネギ草) kcal : 379.36 水分 : 198.70 蛋白質 : 19.75 脂質 : 5.30 炭水化物 : 65.51 食塩相当 : 3.01	ロールケーキ 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
2月10日(月)	ロールパン ジャム おもろ コーン・チーズ 牛乳 kcal : 1448.31 水分 : 677.11 蛋白質 : 61.42 脂質 : 40.79 炭水化物 : 218.03 食塩相当 : 7.02	御飯 サワラのバター醤油焼 ビーマンの干切り炒め 白菜の酢の物 フルーツ・みかん缶 kcal : 452.93 水分 : 211.36 蛋白質 : 19.05 脂質 : 11.71 炭水化物 : 69.99 食塩相当 : 1.60	御飯 鶏肉の照焼 大豆の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(庄内麩) kcal : 464.97 水分 : 167.41 蛋白質 : 23.86 脂質 : 11.42 炭水化物 : 68.50 食塩相当 : 2.81	ぶどうゼリー 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
2月11日(火)	御飯 ハンパンの煮物 茄子の香味ドレッシング 味付けのり 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 kcal : 1570.12 水分 : 639.75 蛋白質 : 57.16 脂質 : 33.01 炭水化物 : 267.77 食塩相当 : 8.42	バターライス 刺身ステーキ ネギ草とワケのソテー マカロニサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 603.53 水分 : 280.40 蛋白質 : 24.92 脂質 : 17.01 炭水化物 : 92.00 食塩相当 : 2.80	御飯 赤魚の煮付け レンコンの煮物 かぶのサラダ すまし汁(水菜) kcal : 388.92 水分 : 182.86 蛋白質 : 18.41 脂質 : 3.36 炭水化物 : 72.23 食塩相当 : 2.88	クリームパン kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
2月12日(水)	御飯 ガンモと野菜の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) ヨーグルト kcal : 1560.36 水分 : 682.29 蛋白質 : 59.59 脂質 : 39.74 炭水化物 : 246.05 食塩相当 : 8.58	焼そば さつま芋の甘辛煮 小松菜のナムル フルーツ・オレンジ kcal : 518.71 水分 : 286.55 蛋白質 : 21.06 脂質 : 13.32 炭水化物 : 79.34 食塩相当 : 2.72	御飯 タラのたらこマヨネーズ焼 筍の煮物 青梗菜の和え物 味噌汁(白菜) kcal : 433.57 水分 : 210.46 蛋白質 : 19.15 脂質 : 11.29 炭水化物 : 68.86 食塩相当 : 3.12	チーズ蒸しケーキ kcal : 121.80 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
2月13日(木)	御飯 チキンロールの煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・にら) 牛乳 kcal : 1565.22 水分 : 631.88 蛋白質 : 62.72 脂質 : 35.58 炭水化物 : 258.10 食塩相当 : 7.49	御飯 豚肉のしぐれ煮 切昆布の煮物 プロコリのサラダ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 484.85 水分 : 204.44 蛋白質 : 18.61 脂質 : 9.76 炭水化物 : 83.55 食塩相当 : 2.01	御飯 カレイのチーズ焼 さつま芋のきんぴら かぶのサラダ 味噌汁(小町麩) kcal : 401.82 水分 : 139.66 蛋白質 : 22.85 脂質 : 5.34 炭水化物 : 67.23 食塩相当 : 2.42	まんじゅう kcal : 118.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
2月14日(金)	食パン ジャム 野菜炒め 大根のサラダ ねおンスープ ショウ kcal : 1532.44 水分 : 716.64 蛋白質 : 58.06 脂質 : 34.95 炭水化物 : 256.16 食塩相当 : 8.73	御飯 チキンカツ スティックエントウの炒め 春菊のくすみ和え フルーツ・バナナ缶 kcal : 501.04 水分 : 197.88 蛋白質 : 15.67 脂質 : 8.99 炭水化物 : 91.00 食塩相当 : 2.25	御飯 干草焼卵 さつま芋のきんぴら かぶのサラダ 味噌汁(小町麩) kcal : 521.00 水分 : 191.08 蛋白質 : 22.22 脂質 : 12.40 炭水化物 : 82.04 食塩相当 : 2.85	チョコバナナ kcal : 102.30 水分 : 38.29 蛋白質 : 2.75 脂質 : 3.61 炭水化物 : 14.73 食塩相当 : 0.11
2月15日(土)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 茹かひのサラダ 味付けのり 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 kcal : 1560.66 水分 : 681.95 蛋白質 : 62.56 脂質 : 38.07 炭水化物 : 251.94 食塩相当 : 7.74	御飯 サワラの山椒煮 マカロニソテー モヤシのサラダ フルーツ・バナナ kcal : 484.16 水分 : 169.65 蛋白質 : 21.64 脂質 : 10.35 炭水化物 : 78.41 食塩相当 : 1.92	御飯 豚肉の香味焼 南瓜の含め煮 小松菜の磯和え 味噌汁(白玉麩) kcal : 528.22 水分 : 192.11 蛋白質 : 21.88 脂質 : 13.07 炭水化物 : 83.55 食塩相当 : 2.94	プリンケーキ kcal : 87.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.21 脂質 : 4.00 炭水化物 : 11.51 食塩相当 : 0.02

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。



令和 7年 2月16日 ~ 令和 7年 2月22日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月16日(日)	0-0パン ジャム ホトフ コーン ^ホ ターシュ 牛乳 kcal : 1568.12 水分 : 791.56 蛋白質 : 62.23 脂質 : 39.91 炭水化物 : 251.56 食塩相当 : 7.30	御飯 赤魚の野菜蒸 きんぴらごぼう 小松菜の和風ト ^レ ッソウ ^ク フルーツ・白桃缶 kcal : 421.91 水分 : 221.90 蛋白質 : 19.08 脂質 : 5.46 炭水化物 : 77.43 食塩相当 : 1.84	御飯 肉じゃが(豚肉) 切干大根の煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(か ^ア) kcal : 531.07 水分 : 219.69 蛋白質 : 20.19 脂質 : 13.18 炭水化物 : 85.33 食塩相当 : 2.96	カフェレ ^レ リー  kcal : 71.48 水分 : 35.38 蛋白質 : 1.49 脂質 : 1.37 炭水化物 : 13.30 食塩相当 : 0.06
2月17日(月)	御飯 豆腐のあんかけ オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 kcal : 1441.92 水分 : 840.05 蛋白質 : 58.51 脂質 : 38.18 炭水化物 : 224.78 食塩相当 : 8.53	とろろ昆布うどん シュマイ オムツラタ ^ク フルーツ・黄桃缶  kcal : 508.97 水分 : 304.56 蛋白質 : 16.40 脂質 : 14.85 炭水化物 : 79.09 食塩相当 : 3.15	御飯 ますのちゃんちゃん焼き もやしの三色炒め 白菜とかの甘酢和え すまし汁(庄内麩)  kcal : 404.35 水分 : 192.16 蛋白質 : 21.83 脂質 : 7.40 炭水化物 : 64.26 食塩相当 : 2.92	シフォンケーキ 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
2月18日(火)	御飯 大豆の煮物 ほうれん草のサラ ^ダ 味付けのり 味噌汁(玉麩) 牛乳  kcal : 1553.28 水分 : 711.70 蛋白質 : 57.80 脂質 : 45.91 炭水化物 : 233.39 食塩相当 : 6.20	御飯 鯖の塩焼 白菜の炒め煮 ブロッコリーサラ ^ダ フルーツ・ミカン缶 kcal : 519.05 水分 : 209.23 蛋白質 : 17.99 脂質 : 18.22 炭水化物 : 69.76 食塩相当 : 1.61	御飯 茹で豚の胡麻だれ コニヤクの炒り煮 か ^ア のゆかり和え すまし汁(水菜)  kcal : 453.82 水分 : 210.55 蛋白質 : 18.27 脂質 : 12.97 炭水化物 : 67.64 食塩相当 : 2.58	あん巻き kcal : 121.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.19 脂質 : 2.92 炭水化物 : 21.65 食塩相当 : 0.07
2月19日(水)	御飯 温泉卵のあんかけ 野菜の柚子和え ふりかけ 味噌汁(花麩) ヨーグルト kcal : 1546.34 水分 : 657.59 蛋白質 : 60.34 脂質 : 31.36 炭水化物 : 258.76 食塩相当 : 7.90	御飯 青椒肉絲(豚) レソンの炒め煮 モヤシのサラ ^ダ フルーツ・バナナ  kcal : 485.84 水分 : 233.64 蛋白質 : 18.94 脂質 : 8.07 炭水化物 : 85.17 食塩相当 : 1.82	御飯 タラの野菜あんかけ なすの煮物 ツツジ ^ク 味噌汁(冬瓜)  kcal : 441.82 水分 : 191.38 蛋白質 : 20.64 脂質 : 10.25 炭水化物 : 68.45 食塩相当 : 3.04	蒸しパン(ツツジ芋) kcal : 134.75 水分 : 27.95 蛋白質 : 2.91 脂質 : 2.85 炭水化物 : 24.56 食塩相当 : 0.48
2月20日(木)	食パン ジャム ホー ^ホ ビ ^ン ズ ^ク 水菜スープ ジョ ^ウ kcal : 1511.97 水分 : 725.90 蛋白質 : 60.73 脂質 : 33.56 炭水化物 : 252.16 食塩相当 : 8.98	赤飯(行事食) 天ぷら(三種) 炊き合せ 春菊の辛子和え 抹茶バ ^バ ^ウ  お誕生日食 kcal : 559.21 水分 : 237.83 蛋白質 : 18.63 脂質 : 10.29 炭水化物 : 99.79 食塩相当 : 2.64	御飯 サワラの照焼 ふきの田舎煮 白菜の柚香和え 味噌汁(菜の花)  kcal : 425.71 水分 : 185.45 蛋白質 : 20.25 脂質 : 8.46 炭水化物 : 69.07 食塩相当 : 3.01	ケーキ  kcal : 108.44 水分 : 25.98 蛋白質 : 1.21 脂質 : 5.99 炭水化物 : 12.47 食塩相当 : 0.11
2月21日(金)	御飯 カニツミレの煮物 カ ^カ ワ ^ワ のサラ ^ダ 味付けのり 味噌汁(玉葱) 乳酸菌飲料  kcal : 1501.79 水分 : 523.86 蛋白質 : 58.80 脂質 : 25.95 炭水化物 : 266.54 食塩相当 : 7.89	チンルー マカロニ ^テ モヤシと ^カ ワ ^リ の ^ホ ン酢和え フルーツ・マンゴ ^ー 缶 kcal : 517.72 水分 : 215.22 蛋白質 : 20.99 脂質 : 9.63 炭水化物 : 89.99 食塩相当 : 2.19	御飯 カレイの韓国風照焼 ひじきの煮物 小松菜の和え物 中華ス ^ー プ(蒲 ^苳)  kcal : 389.09 水分 : 144.62 蛋白質 : 22.71 脂質 : 4.36 炭水化物 : 68.15 食塩相当 : 2.97	あんパン  kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
2月22日(土)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 納 ^メ 豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1525.03 水分 : 621.26 蛋白質 : 58.81 脂質 : 32.41 炭水化物 : 256.72 食塩相当 : 7.65	御飯 赤魚と切昆布の煮付け ビ ^ー フ炒め 小松菜のゴ ^マ 和え フルーツ・パイ  kcal : 470.54 水分 : 168.60 蛋白質 : 19.58 脂質 : 7.02 炭水化物 : 84.42 食塩相当 : 2.42	御飯 鶏肉のくわ焼 筍の炒め煮 スタック ^ク のサラ ^ダ すまし汁(庄内麩)  kcal : 436.92 水分 : 165.81 蛋白質 : 17.89 脂質 : 9.11 炭水化物 : 71.80 食塩相当 : 2.54	まんじゅう  kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05

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。

