

令和 7年 1月26日 ~ 令和 7年 2月 1日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時	
1月26日(日)	御飯 ハンパンの煮物 納豆 味噌汁(カブ) 牛乳 kcal : 1336.19 水分 : 766.87 蛋白質 : 54.61 脂質 : 34.79 炭水化物 : 204.14 食塩相当 : 7.62	御飯 鶏肉の味噌炒め 里芋の含め煮 納豆のササガ フルーツ・ミカ缶 kcal : 447.63 水分 : 288.97 蛋白質 : 18.81 脂質 : 12.19 炭水化物 : 70.13 食塩相当 : 3.02	御飯 千草焼卵 大根とササガの煮物 胡瓜のササガ すまし汁(冬瓜) kcal : 490.63 水分 : 247.21 蛋白質 : 18.87 脂質 : 14.57 炭水化物 : 71.12 食塩相当 : 1.36	御飯 千草焼卵 大根とササガの煮物 胡瓜のササガ すまし汁(冬瓜) kcal : 361.63 水分 : 230.69 蛋白質 : 16.93 脂質 : 8.03 炭水化物 : 56.85 食塩相当 : 3.16	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め 菜の花のお浸し コソメスープ 牛乳 kcal : 1375.72 水分 : 911.23 蛋白質 : 57.54 脂質 : 40.01 炭水化物 : 204.51 食塩相当 : 6.85	御飯 鮭の野菜おろしあんかけ なすの煮物 白菜のササガ フルーツ・白桃缶 kcal : 530.08 水分 : 457.20 蛋白質 : 22.21 脂質 : 21.70 炭水化物 : 67.03 食塩相当 : 2.73	御飯 鶏肉のコンソメ煮 南瓜のグラッセ 柚香和え コンソメスープ kcal : 401.23 水分 : 228.44 蛋白質 : 17.52 脂質 : 9.10 炭水化物 : 62.60 食塩相当 : 1.59	御飯 鶏肉のコンソメ煮 南瓜のグラッセ 柚香和え コンソメスープ kcal : 378.89 水分 : 198.99 蛋白質 : 16.72 脂質 : 8.17 炭水化物 : 61.92 食塩相当 : 2.49	抹茶ミルクゼリー 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 納豆のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 kcal : 1457.48 水分 : 855.21 蛋白質 : 52.70 脂質 : 44.59 炭水化物 : 221.73 食塩相当 : 8.76	御飯 ターメリックライス ホワイトシチュー かぶのスープ煮 野菜のマヨネーズ和え フルーツ・マンゴー缶 kcal : 424.62 水分 : 299.64 蛋白質 : 20.61 脂質 : 11.25 炭水化物 : 64.73 食塩相当 : 2.71	御飯 中華風炒り豆腐 冬瓜のあんかけ 大根の甘酢漬け 中華スープ(白菜) kcal : 519.52 水分 : 280.91 蛋白質 : 13.49 脂質 : 16.00 炭水化物 : 83.76 食塩相当 : 3.42	御飯 中華風炒り豆腐 冬瓜のあんかけ 大根の甘酢漬け 中華スープ(白菜) kcal : 401.24 水分 : 274.66 蛋白質 : 15.90 脂質 : 12.55 炭水化物 : 58.59 食塩相当 : 2.44	ビーナッツパン 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 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1332.56 水分 : 768.82 蛋白質 : 59.80 脂質 : 40.59 炭水化物 : 190.08 食塩相当 : 6.96	御飯 サワラの塩焼 ブロッコリーステーキ パン・キンザラ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 430.59 水分 : 295.30 蛋白質 : 19.63 脂質 : 14.15 炭水化物 : 60.75 食塩相当 : 2.53	御飯 サワラの塩焼 ブロッコリーステーキ パン・キンザラ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 403.68 水分 : 209.77 蛋白質 : 18.46 脂質 : 10.37 炭水化物 : 62.26 食塩相当 : 1.58	御飯 鶏肉の生姜焼 なすの煮物 カリフラワーのササガ 味噌汁(玉葱) kcal : 427.71 水分 : 208.26 蛋白質 : 19.19 脂質 : 14.19 炭水化物 : 55.77 食塩相当 : 2.80	手作り豆乳プリン kcal : 70.98 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)	パン粥 ジャム ケチャップ煮 コンソメスープ(ほうれん草) 乳酸菌飲料 kcal : 1355.50 水分 : 824.61 蛋白質 : 57.40 脂質 : 33.31 炭水化物 : 211.42 食塩相当 : 7.12	全粥 鶏肉と白菜のみぞれ鍋 冬瓜のあんかけ かぶのササガ フルーツ・バナナ kcal : 442.54 水分 : 310.62 蛋白質 : 17.55 脂質 : 12.21 炭水化物 : 68.06 食塩相当 : 2.29	全粥 鶏肉と白菜のみぞれ鍋 冬瓜のあんかけ かぶのササガ フルーツ・バナナ kcal : 454.41 水分 : 323.48 蛋白質 : 20.73 脂質 : 10.51 炭水化物 : 70.19 食塩相当 : 2.00	全粥 赤魚の梅ソース 白菜の炒め煮 菜の花のお浸し 味噌汁(サツマ芋) kcal : 355.73 水分 : 190.51 蛋白質 : 17.79 脂質 : 6.27 炭水化物 : 58.91 食塩相当 : 2.75	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
1月31日(金)	御飯 お魚豆腐の炒り煮 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 kcal : 1380.02 水分 : 827.92 蛋白質 : 56.30 脂質 : 37.19 炭水化物 : 211.68 食塩相当 : 8.64	チャンポン かにシューマイ ホトシガラ フルーツ・黄桃缶 kcal : 437.47 水分 : 314.18 蛋白質 : 19.71 脂質 : 12.60 炭水化物 : 65.96 食塩相当 : 2.93	チャンポン かにシューマイ ホトシガラ フルーツ・黄桃缶 kcal : 579.18 水分 : 319.51 蛋白質 : 18.83 脂質 : 17.90 炭水化物 : 84.11 食塩相当 : 3.54	御飯 タラのムニエル カリフラワーの炒め ホトシガラ コンソメスープ(カブ) kcal : 328.67 水分 : 189.64 蛋白質 : 17.13 脂質 : 6.61 炭水化物 : 53.51 食塩相当 : 2.17	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)	全粥 茄子のステーキ ブロッコリーの和風マヨネーズ ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚げ) 乳酸菌飲料 kcal : 400.37 水分 : 169.46 蛋白質 : 10.03 脂質 : 13.25 炭水化物 : 63.01 食塩相当 : 2.35	赤飯(行事食) 刺身 煮しめ 白菜の柚香和え カルピスゼリー kcal : 486.33 水分 : 183.61 蛋白質 : 25.38 脂質 : 7.77 炭水化物 : 80.62 食塩相当 : 2.78	全粥 鶏肉の一味焼 大豆の煮物 ほうれん草の梅和え 中華スープ(大根) kcal : 348.79 水分 : 168.23 蛋白質 : 19.38 脂質 : 7.30 炭水化物 : 50.83 食塩相当 : 2.36	全粥 鶏肉の一味焼 大豆の煮物 ほうれん草の梅和え 中華スープ(大根) 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	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

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 2日 ~ 令和 7年 2月 8日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月 2日(日)	全粥 魚河岸の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1334.53 水分 : 735.84 蛋白質 : 54.25 脂質 : 33.53 炭水化物 : 209.48 食塩相当 : 8.12	五目ちらし寿司 五目煮豆 菜の花のゴマ和え りんごのコンポート kcal : 441.41 水分 : 180.65 蛋白質 : 16.34 脂質 : 7.60 炭水化物 : 77.15 食塩相当 : 2.58	全粥 肉野菜炒め 大根の煮物 プロコラーサラダ 味噌汁(納豆) kcal : 368.57 水分 : 240.96 蛋白質 : 18.60 脂質 : 8.96 炭水化物 : 55.50 食塩相当 : 2.57	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)	全粥 海老しんじょうの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1344.07 水分 : 737.72 蛋白質 : 54.55 脂質 : 35.22 炭水化物 : 209.65 食塩相当 : 7.31	全粥 タラの煮付け 茄子の煮物 キャベツのピーナツ和え フルーツ・ミカン缶 kcal : 336.86 水分 : 218.10 蛋白質 : 15.78 脂質 : 4.92 炭水化物 : 59.00 食塩相当 : 1.72	全粥 チキンキャップ カブのソテー 白菜の和え物 コソメスープ kcal : 411.10 水分 : 222.89 蛋白質 : 17.62 脂質 : 14.87 炭水化物 : 53.56 食塩相当 : 2.55	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)	パン粥 ジャム ホト ユーホクデザート 乳酸菌飲料 kcal : 1403.19 水分 : 774.08 蛋白質 : 56.07 脂質 : 42.90 炭水化物 : 203.36 食塩相当 : 6.59	全粥 麻婆豆腐 ほうれん草の炒め 大根の梅和え フルーツ・黄桃缶 kcal : 371.54 水分 : 269.91 蛋白質 : 14.87 脂質 : 7.38 炭水化物 : 62.97 食塩相当 : 1.88	全粥 鮭の焼き浸し きんぴら白菜 南瓜のサラダ 味噌汁(水菜・油揚) kcal : 442.54 水分 : 183.19 蛋白質 : 20.07 脂質 : 15.44 炭水化物 : 56.98 食塩相当 : 2.42	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)	全粥 カニツミレの含め煮 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト kcal : 1333.59 水分 : 608.63 蛋白質 : 53.35 脂質 : 27.79 炭水化物 : 223.31 食塩相当 : 7.95	全粥 サワラの香味焼 カリフラワーの炒め 煮豆 フルーツ・マンゴー缶 kcal : 443.89 水分 : 166.20 蛋白質 : 21.37 脂質 : 10.16 炭水化物 : 69.66 食塩相当 : 1.46	全粥 五目卵焼 ホトソテー キャベツの和え物 味噌汁(白菜) kcal : 401.98 水分 : 237.01 蛋白質 : 17.69 脂質 : 10.56 炭水化物 : 61.73 食塩相当 : 3.43	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)	全粥 肉団子の薄くず煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1367.96 水分 : 735.41 蛋白質 : 56.10 脂質 : 31.38 炭水化物 : 218.70 食塩相当 : 8.34	そば 里芋の炒り煮 プロコラーサラダ フルーツ・バナナ kcal : 498.27 水分 : 314.64 蛋白質 : 24.07 脂質 : 9.81 炭水化物 : 80.77 食塩相当 : 2.94	全粥 鶏肉の生姜焼 冬瓜のあんかけ 菜の花のサラダ すまし汁(花麩) kcal : 417.39 水分 : 214.55 蛋白質 : 17.26 脂質 : 12.71 炭水化物 : 58.39 食塩相当 : 2.48	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)	パン粥 ジャム 野菜ソテー カブのサラダ オニオンスープ 牛乳 kcal : 1382.86 水分 : 879.06 蛋白質 : 55.87 脂質 : 43.96 炭水化物 : 202.20 食塩相当 : 7.38	全粥 タラ胡麻だれ焼 車麩の煮物 ゆかり和え(キャベツ) フルーツ・白桃缶 kcal : 329.53 水分 : 184.67 蛋白質 : 17.82 脂質 : 3.00 炭水化物 : 59.78 食塩相当 : 1.37	全粥 豆腐のチキニ味噌アソ じゃが芋の含め煮 茄子の和え物 味噌汁(かぶ) kcal : 436.09 水分 : 245.70 蛋白質 : 16.20 脂質 : 11.70 炭水化物 : 69.00 食塩相当 : 3.09	パームクーヘン 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)	全粥 お魚豆腐の煮物 キャベツのお浸し のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1390.77 水分 : 755.82 蛋白質 : 54.44 脂質 : 40.47 炭水化物 : 206.25 食塩相当 : 8.13	全粥 鶏肉のしそ風味煮 大根の炒め煮 胡瓜のサラダ フルーツ・ミカン缶 kcal : 398.20 水分 : 237.33 蛋白質 : 16.80 脂質 : 10.63 炭水化物 : 59.36 食塩相当 : 1.80	全粥 鯖の味噌煮 かぶのあんかけ 納豆 すまし汁(白菜) kcal : 485.60 水分 : 161.54 蛋白質 : 20.37 脂質 : 19.92 炭水化物 : 55.06 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。

