

メニュー (7日間)

令和 7年 3月16日 ~ 令和 7年 3月22日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月16日(日)	御飯 魚河岸揚げの煮付け 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 	パグティミートソース 青梗菜の塩炒め 大根のサラダ フルーツミカン缶	御飯 サワラの梅照焼 南瓜の甘煮 菜の花のサラダ 中華スープ(カリフラワー)	カステラ 
kcal : 1574.85 水分 : 605.92 蛋白質 : 57.96 脂質 : 38.20 炭水化物 : 257.03 食塩相当 : 7.22	kcal : 440.90 水分 : 177.39 蛋白質 : 12.42 脂質 : 8.95 炭水化物 : 77.85 食塩相当 : 2.77	kcal : 613.48 水分 : 253.05 蛋白質 : 23.04 脂質 : 20.56 炭水化物 : 87.95 食塩相当 : 2.28	kcal : 430.47 水分 : 175.48 蛋白質 : 20.61 脂質 : 7.55 炭水化物 : 73.23 食塩相当 : 2.13	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
3月17日(月)	御飯 豆腐のあんかけ 杓苺草の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・ニラ) ヨーグルト	御飯 鯖の塩焼 冬瓜のあんかけ キャベツの塩昆布和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ 里芋の味噌煮 モヤシのサラダ すまし汁(ハンパシ)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1568.58 水分 : 656.41 蛋白質 : 57.28 脂質 : 36.73 炭水化物 : 253.07 食塩相当 : 7.50	kcal : 451.56 水分 : 240.02 蛋白質 : 17.28 脂質 : 7.56 炭水化物 : 80.89 食塩相当 : 2.77	kcal : 540.68 水分 : 217.17 蛋白質 : 17.49 脂質 : 17.89 炭水化物 : 75.41 食塩相当 : 1.68	kcal : 454.74 水分 : 186.68 蛋白質 : 20.23 脂質 : 7.10 炭水化物 : 77.83 食塩相当 : 2.97	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
3月18日(火)	ロールパン ジャム オムレツ コーンポタージュ 牛乳	御飯 豚肉の香味焼 ビーマンの干しエビ炒め 海藻サラダ フルーツ・バナナアップル	御飯 ますのちゃんちゃん焼き モヤシの炒め物 キュウリとかかの酢の物 味噌汁(ジャガ芋)	いちごパウンド 
kcal : 1505.74 水分 : 783.18 蛋白質 : 61.43 脂質 : 46.49 炭水化物 : 222.02 食塩相当 : 7.84	kcal : 497.39 水分 : 323.10 蛋白質 : 19.57 脂質 : 18.80 炭水化物 : 68.12 食塩相当 : 2.80	kcal : 481.62 水分 : 210.47 蛋白質 : 17.28 脂質 : 14.71 炭水化物 : 73.80 食塩相当 : 1.74	kcal : 448.68 水分 : 211.50 蛋白質 : 22.45 脂質 : 10.51 炭水化物 : 68.47 食塩相当 : 3.23	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
3月19日(水)	御飯 高野豆腐の含め煮 ツツササガ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 鯖のビーナッツ味噌焼 モヤシの炒め物 キャベツの和え物 フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のチーズ焼 白菜の煮浸し 小松菜の磯和え 味噌汁(小町麩)	あんパン 
kcal : 1443.14 水分 : 680.58 蛋白質 : 62.14 脂質 : 28.18 炭水化物 : 242.22 食塩相当 : 6.85	kcal : 480.26 水分 : 272.02 蛋白質 : 20.75 脂質 : 13.23 炭水化物 : 73.14 食塩相当 : 2.51	kcal : 437.39 水分 : 225.21 蛋白質 : 17.91 脂質 : 7.70 炭水化物 : 75.87 食塩相当 : 1.68	kcal : 390.49 水分 : 183.35 蛋白質 : 19.98 脂質 : 6.10 炭水化物 : 65.46 食塩相当 : 2.54	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
3月20日(木)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 ホトササガ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	しらす丼 温泉卵 菜の花の炒め物 フルーツ・マンゴー缶	御飯 青椒肉絲(豚) 里芋の炒り煮 杓苺草のナムル 中華スープ(蒲鉾)	おはぎ(ぼたもち) 
kcal : 1497.14 水分 : 714.34 蛋白質 : 62.29 脂質 : 31.77 炭水化物 : 245.93 食塩相当 : 8.58	kcal : 504.00 水分 : 317.43 蛋白質 : 17.08 脂質 : 12.97 炭水化物 : 83.55 食塩相当 : 3.07	kcal : 429.88 水分 : 159.81 蛋白質 : 22.18 脂質 : 8.38 炭水化物 : 67.16 食塩相当 : 2.61	kcal : 492.06 水分 : 214.46 蛋白質 : 20.35 脂質 : 10.22 炭水化物 : 80.90 食塩相当 : 2.89	kcal : 71.20 水分 : 22.64 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01
3月21日(金)	御飯 厚焼卵 畑菜の和え物 味付けのり 味噌汁(小町麩) 牛乳	御飯 鶏肉の塩麹焼 ふきと筍の煮物 モヤシのサラダ フルーツ・バナナ	菜飯 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 春雨サラダ すまし汁(豆腐)	コーヒーゼリー
kcal : 1511.53 水分 : 627.83 蛋白質 : 59.69 脂質 : 39.57 炭水化物 : 234.92 食塩相当 : 8.15	kcal : 493.64 水分 : 280.60 蛋白質 : 19.54 脂質 : 14.07 炭水化物 : 76.34 食塩相当 : 2.73	kcal : 409.50 水分 : 217.90 蛋白質 : 19.34 脂質 : 4.45 炭水化物 : 73.99 食塩相当 : 1.85	kcal : 549.46 水分 : 128.36 蛋白質 : 20.56 脂質 : 20.35 炭水化物 : 71.69 食塩相当 : 3.54	kcal : 58.95 水分 : 2.97 蛋白質 : 0.25 脂質 : 0.70 炭水化物 : 12.90 食塩相当 : 0.03
3月22日(土)	食パン ジャム 野菜炒め ビーナッツ和え(青梗菜) コソメスープ ジョウ	御飯 ほうの野菜旨煮 ビーナッツ炒め オムレツ フルーツ・白桃缶	御飯 中華風卵焼 コニャクの炒り煮 三色煮豆 中華スープ(冬瓜)	パームクーヘン 
kcal : 1569.07 水分 : 707.34 蛋白質 : 58.80 脂質 : 37.51 炭水化物 : 258.62 食塩相当 : 7.88	kcal : 428.80 水分 : 308.82 蛋白質 : 16.38 脂質 : 11.68 炭水化物 : 70.65 食塩相当 : 3.22	kcal : 473.99 水分 : 185.96 蛋白質 : 18.73 脂質 : 8.25 炭水化物 : 83.36 食塩相当 : 2.01	kcal : 547.35 水分 : 212.56 蛋白質 : 22.00 脂質 : 11.87 炭水化物 : 88.90 食塩相当 : 2.45	kcal : 120.96 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.71 脂質 : 5.71 炭水化物 : 15.71 食塩相当 : 0.20

旬の食材
【MEMO】

からし菜(旬は2~3月)

葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。



メニュー(7日間)

令和 7年 3月23日 ~ 令和 7年 3月29日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月23日(日) 御飯 豆腐のあんかけ インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 kcal : 1463.85 水分 : 794.88 蛋白質 : 60.62 脂質 : 34.24 炭水化物 : 238.40 食塩相当 : 6.64		御飯 親子煮 大根の炒め物 ゆかり和え(白菜) フルーツ・パイン kcal : 488.10 水分 : 262.78 蛋白質 : 20.82 脂質 : 12.59 炭水化物 : 75.26 食塩相当 : 1.82	御飯 カレイのハーフケル コニヤクのピリ辛煮 サツマ芋サラダ キャベツのスープ kcal : 413.08 水分 : 180.12 蛋白質 : 18.09 脂質 : 7.78 炭水化物 : 70.35 食塩相当 : 2.32	まんじゅう  kcal : 69.93 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 0.14 炭水化物 : 15.85 食塩相当 : 0.01
3月24日(月) 食パン ジャム 野菜炒め 茹かべツのサラダ コソメスープ(冬瓜) ジョウ kcal : 1459.35 水分 : 728.31 蛋白質 : 61.90 脂質 : 34.95 炭水化物 : 235.12 食塩相当 : 7.27		御飯 サワラの幽庵焼 そら豆の炒め物 白菜のサラダ フルーツ・ミカン缶 kcal : 449.49 水分 : 206.21 蛋白質 : 23.42 脂質 : 7.39 炭水化物 : 73.72 食塩相当 : 2.01	御飯 ホークバーベキューステーキ 南瓜の甘煮 キャウリのサラダ 味噌汁(菜の花)  kcal : 504.78 水分 : 200.13 蛋白質 : 19.24 脂質 : 12.94 炭水化物 : 80.72 食塩相当 : 2.54	豆乳葛餅  kcal : 72.28 水分 : 38.89 蛋白質 : 2.97 脂質 : 1.97 炭水化物 : 11.31 食塩相当 : 0.02
3月25日(火) 御飯 高野豆腐の含め煮 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 kcal : 1565.59 水分 : 698.49 蛋白質 : 60.17 脂質 : 47.36 炭水化物 : 236.16 食塩相当 : 7.37		御飯 ハンバーグ 手作りマカロニサラダ コソメスープ(水菜・玉葱) いちごフルーツ kcal : 619.14 水分 : 227.07 蛋白質 : 19.40 脂質 : 26.31 炭水化物 : 80.59 食塩相当 : 2.38	御飯 タラのチーズ焼 白菜の炒め煮 菜の花のお浸し 味噌汁(大根)  kcal : 360.15 水分 : 195.92 蛋白質 : 20.18 脂質 : 3.71 炭水化物 : 64.58 食塩相当 : 2.27	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
3月26日(水) 御飯 ガンボの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1485.33 水分 : 743.37 蛋白質 : 57.79 脂質 : 34.32 炭水化物 : 243.35 食塩相当 : 8.92		御飯 鶏肉のバター醤油焼き ビーマンの干しエビ炒め 菜の花のサラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 411.28 水分 : 214.40 蛋白質 : 18.51 脂質 : 7.17 炭水化物 : 69.70 食塩相当 : 1.97	茶飯 おでん 山菜の炒り煮 ツ和え 味噌汁(南瓜)  kcal : 452.08 水分 : 250.23 蛋白質 : 17.15 脂質 : 7.46 炭水化物 : 81.06 食塩相当 : 3.98	ビーナッツパン  kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.87 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
3月27日(木) ロールパン ジャム ホトフ ヨンボータージュ 牛乳 kcal : 1517.79 水分 : 742.48 蛋白質 : 59.66 脂質 : 42.02 炭水化物 : 235.35 食塩相当 : 7.62		御飯 赤魚の梅肉焼 冬瓜のあんかけ 水菜のサラダ フルーツ・バナナ kcal : 395.58 水分 : 220.32 蛋白質 : 17.35 脂質 : 2.93 炭水化物 : 76.75 食塩相当 : 1.30	御飯 豚肉のガーリックステーキ ひじきの煮物 茄子の和え物 味噌汁(玉麩)  kcal : 523.71 水分 : 161.41 蛋白質 : 19.28 脂質 : 17.82 炭水化物 : 73.87 食塩相当 : 3.45	牛乳羹  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
3月28日(金) 御飯 ハンパンの煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト kcal : 1517.11 水分 : 669.81 蛋白質 : 62.34 脂質 : 34.13 炭水化物 : 246.64 食塩相当 : 8.63		肉そば 切昆布の煮物 青梗菜のサラダ フルーツ・マンゴー缶  kcal : 569.84 水分 : 291.08 蛋白質 : 28.54 脂質 : 16.74 炭水化物 : 78.05 食塩相当 : 3.24	御飯 タラの胡麻だれ漬 切干大根煮 白菜の酢の物 味噌汁(冬瓜)  kcal : 385.94 水分 : 168.78 蛋白質 : 18.27 脂質 : 3.58 炭水化物 : 72.97 食塩相当 : 2.77	エクレア  kcal : 93.60 水分 : 10.59 蛋白質 : 1.27 脂質 : 6.66 炭水化物 : 7.15 食塩相当 : 0.06
3月29日(土) 御飯 車麩の煮物 畑菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 kcal : 1494.26 水分 : 559.29 蛋白質 : 57.94 脂質 : 24.25 炭水化物 : 266.39 食塩相当 : 8.90		ホークカレーライス スタックエントウの炒め 海藻サラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 580.45 水分 : 246.68 蛋白質 : 21.62 脂質 : 15.79 炭水化物 : 90.28 食塩相当 : 3.48	御飯 カレイの煮付け マカロニステーキ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(大根)  kcal : 423.25 水分 : 142.99 蛋白質 : 22.24 脂質 : 6.19 炭水化物 : 71.84 食塩相当 : 2.90	おしるこ  kcal : 109.97 水分 : 22.19 蛋白質 : 1.86 脂質 : 0.18 炭水化物 : 25.38 食塩相当 : 0.04

昭和食堂へようこそ～

旬の食材
【MEMO】
















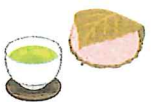



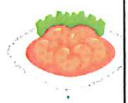

からし菜(旬は2~3月)
 葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。



メニュー（7日間）

令和 7年 3月30日 ~ 令和 7年 4月 5日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月30日(日)	食パン ジャム ウィナーの野菜炒め 水菜のサラダ エソマス [®] 乳酸菌飲料 	御飯 サワラの香味焼 ひじきの煮物 かぶのサラダ フルーツ・マンゴ [®] 缶 	御飯 鶏肉のしそ風味煮 もやしの和風炒め 菜の花のお浸し すまし汁(パンパン) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1478.00 水分 : 601.24 蛋白質 : 57.27 脂質 : 38.58 炭水化物 : 236.08 食塩相当 : 8.60	kcal : 472.10 水分 : 244.56 蛋白質 : 14.20 脂質 : 16.40 炭水化物 : 72.69 食塩相当 : 3.44	kcal : 498.74 水分 : 172.59 蛋白質 : 20.73 脂質 : 12.44 炭水化物 : 79.19 食塩相当 : 1.60	kcal : 386.57 水分 : 184.09 蛋白質 : 20.11 脂質 : 5.46 炭水化物 : 66.10 食塩相当 : 3.37	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
3月31日(月)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 納豆 味噌汁(花麴) 牛乳 	御飯 カラスカイのバター醤油焼 冬瓜のくず煮 春菊のくるみ和え フルーツ・パンナ 	御飯 豆腐の中華うま煮 切昆布の煮物 かぶのサラダ 中華スープ(蒲鉾) 	ロールケーキ 
kcal : 1504.34 水分 : 710.10 蛋白質 : 58.78 脂質 : 37.09 炭水化物 : 242.38 食塩相当 : 7.83	kcal : 509.82 水分 : 287.99 蛋白質 : 21.62 脂質 : 13.40 炭水化物 : 79.74 食塩相当 : 3.03	kcal : 441.07 水分 : 214.99 蛋白質 : 18.25 脂質 : 7.54 炭水化物 : 76.34 食塩相当 : 1.80	kcal : 450.63 水分 : 207.12 蛋白質 : 17.58 脂質 : 11.83 炭水化物 : 72.04 食塩相当 : 2.92	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
4月1日(火)				
4月2日(水)				
4月3日(木)				
4月4日(金)				
4月5日(土)				

旬の食材
【MEMO】

からし菜(旬は2~3月)

葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。

