2023年09月 常食

| | 2023-1-037 | | | | / - \ | / | | | /- |
|----|----------------|---------------|--------------|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|------------------|
| L | 01日(| | 02日(土) | 03日(日) | 04日(月) | 05日(火) | 06日(水) | 07日(木) | 08日(金) |
| 車 | 月 ご飯 (150g) | | | チョコパン | ご飯(150g) | ご飯(150g) | 紅芋パン | ご飯(150g) | ご飯(150g) |
| | ゆし豆腐 | | | | 味噌汁(卵・山東菜) | 味噌汁(大根・ねぎ) | ポテトス一プ | 味噌汁(玉葱・ポーク) | 味噌汁(白菜) |
| | 野菜の卵とじ | | | チキンナゲット | 千切りイリチー | いり豆腐 | ほうれん草炒め | 菜の花のバター炒め | 人参しりしり |
| | ゆずみそ | | | ブロッコリー炒め | たいみそ | のり佃煮 | ミニハンバーグ | ゆずみそ | たいみそ |
| | 牛乳 | 4 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 屋 | ご飯(150g) | | | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) |
| | けんちん汁 | | | クリームシチュー | パパイヤのスープ | カレースープ | 味噌汁(レタス・卵) | 今魚汁 | ゆし豆腐 |
| | スパニッシュオ | | | | 鶏肉のさっぱり煮 | | 豚肉の塩だれ炒め | 筑前煮 | 魚の天ぷら |
| | ピーマンタシャ | | | ほうれん草ときのこ炒め | | アスパラソテー | ごぼうの甘辛煮 | ふわふわ豆腐(かぼちゃ) | ヌンクーグァー |
| | エビとトマトの | | | | 杏仁豆腐(40g) | マカロニサラダ | ンスナバーの胡麻和え | パイン缶(チビット)40g | リンゴサラダ |
| | ドーナツ | | | ジョア | パンケーキ | | 1 | ミニたいやき | 黒糖プリン |
| 5 | 7 ご飯(150g) | | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | クワジューシー | ご飯(150g) |
| | なめこの味噌 | | | | ちむしんじ | 中華コーンスープ | いなむどぅち | アーサ汁 | すまし汁(山東菜、絹ごし豆腐) |
| | 魚の天ぷら | - | チキンの塩麹焼き葱ソース | 白身魚のカレームニエル | 沖縄ちゃんぽん | 八宝菜 | 赤魚のおろし煮 | 鶏すき | 親子煮 |
| | 豆腐チャンプル | レー <i>:</i> | 冬瓜の味噌うぶし一 | デークニイリチー | 焼売2個 | もずく豆腐 | ブロッコリー炒め | 冬瓜の煮つけ | 茄子の南蛮 |
| | アロエヨーグル | | もずく酢 | 洋ナシ缶 | とろろ和え | シークァーサーセリー | しば漬けサラダ | おくらととろのなめたけ和え | |
| [- | - エネルキー 1,567 | | | | エネルキー 1,609KCal | エネルキー 1,722KCal | エネルキー 1,543KCal | エネルキ ー 1,658KCal | エネルキ´ー 1,559KCal |
| ΙE | 蛋白質 67.1g | 3 | | | 蛋白質 56.1g | | 蛋白質 64.7g | 蛋白質 62.0g | 蛋白質 58.1g |
| | 計 脂質 38.7g | | | 脂質 34.8g | 脂質 39.5g | 脂質 45.1g | 脂質 46.7g | 脂質 41.3g | 脂質 36.9g |
| 唐 | ├ 塩分 7.4g | | | 塩分 7.3g | 塩分 7.7g | 塩分 7.6g | 塩分 8.0g | 塩分 6.9g | 塩分 5.7g |
| | 09日(土 | | 10日(日) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 16日(土) |
| 퇶 | 月 ご飯 (150g) | | クリームパン(60g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | あんぱん | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) |
| | 味噌汁(里芋・ | | | | 味噌汁(冬瓜・ねぎ) | 南瓜のポタージュ | 味噌汁(大根・人参) | 味噌汁(小松菜・ポーク) | 味噌汁(大根・ねぎ) |
| | 五目煮 | | | さつまあげとポテトの旨煮 | | チキンナゲット | 白菜のタシヤー | 麩イリチー | いんげん炒め |
| | たいみそ | | | | たいみそ | ほうれん草炒め | たいみそ | のり佃煮 | たいみそ |
| L | 牛乳 | | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 屋 | 区 ご飯 (150g) | | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | 赤飯 | ご飯(150g) |
| | ちむしんじ |): | ソーメン汁 | | 味噌汁(玉葱・南瓜・貝割れ) | | 鶏汁 | 沖縄そば | ゆし豆腐 |
| | 松風焼 | | | | 鶏肉のさっぱり煮 | 魚のよもぎ入り天ぷら | 牛肉コロッケ | 煮込みハンバーグ(デミグラソース) | |
| 1 | スンシーイリチ | | | りんがく軟 | ほうれん草ときのこ炒め | | パパイヤイリチー | | |
| 1 | ヨーグルト(ジュ | | | カットマンコ´ー 缶 | 春雨サラダ | なます | フルーツカクテル缶(50g) | ドゥルワカシー | とろろ和え |
| L | 抹茶ムース | | | 乳菓饅頭 | いちごクレープ | ドーナツ | プリン | シークァーサーゼリー | カップケーキ |
| 5 | 7 ご飯(150g) | | | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) |
| | 味噌汁(キャベツ | | | | 味噌汁(へちま・豆腐) | コンソメスープ(玉葱・小松菜 | | 冬瓜のスープ | すまし汁(わかめ・麩・三つ葉) |
| | ひじきと野菜の | | | 八幡巻き | 赤魚のおろし煮 | | 鮭の照焼き | 魚の磯辺揚げ | 鶏肉と里芋の煮物 |
| ļ | | | | | 筑前煮 | マカロニソテー | 南瓜のいとこ煮 | クーブイリチー(軟) | 梅きんぴら |
| L | フルーツカクテル缶 | | | | 和え物(菜の花) | みかんサラダ | ゆずなます | みかん缶(40g) | 春雨サラダ |
| 1- | - エネルキ゛ー 1,594 | | | | エネルキー 1,493KCal | エネルキー 1,629KCal | エネルキー 1,570KCal | エネルキー 1,705KCal | エネルキー 1,628KCal |
| ΙE | 蛋白質 72.4g | | | 蛋白質 61.0g | 蛋白質 62.5g | 蛋白質 69.8g | 蛋白質 56.6g | 蛋白質 54.6g | 蛋白質 59.6g |
| 숨 | 計 脂質 29.9g | | | | 脂質 30.2g | 脂質 44.8g | 脂質 24.4g | 脂質 43.5g | 脂質 40.8g |
| 訁 | ├ 塩分 7.1g | ţ | 塩分 8.2g | 塩分 7.7g | 塩分 8.5g | 塩分 6.4g | 塩分 7.2g | 塩分 7.7g | 塩分 6.8g |

2023年09月 常食

| | <u>UZ3平U3月 市上</u> | | | | | | | |
|----------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| | 17日(日) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 23日(土) | 24日(日) |
| 朝 | 紅芋パン | ご飯(150g) | ご飯(150g) | チョコパン | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | あんぱん |
| 1 | | 味噌汁(キャベツ・ポーク) | 味噌汁(大根) | クラムチャウダー | 味噌汁(じゃが芋・人参・ねぎ) | 味噌汁(小松菜・ポーク) | 味噌汁(里芋・ほうれん草 | わかめスープ |
| | ポテトベーコン炒め | セロリの炒め | ミートボールの黒酢あんかけ | 焼きポーク | 冬瓜うぶし一 | 五目煮 | クーブイリチー(チ) | チキンナゲット |
| | 魚ソーセージ | ゆずみそ | たいみそ | いんげん炒め | ゆずみそ | のり佃煮 | たいみそ | カリフラワー炒め |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼 | ご飯(150g) | 赤飯 | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) |
| 1 | とろろ汁 | 中身汁 | 島パパイヤの生姜ス一プ | 味噌汁(冬瓜) | かに玉汁 | ゆし豆腐 | 吸物(花麩) | 吸い物(エビボール・えのき) |
| 1 | 西京焼き(赤魚) | 天ぷら盛り(ご一や) | 千草焼き | 魚のチーズ揚げ | 赤魚の煮付け | 南瓜コロッケ | 牛すき煮 | サバのみそ煮 |
| 1 | 筑前煮 | 刺身盛 | 冬瓜の味噌うぶし一 | 豆腐チャンプルー | マーミナイリチー | ブロッコリー炒め(コーン) | ふわふわ豆腐(枝豆) | 人参しりしり |
| | ホワイトアスパラのサラダ | りんがく | ゆずなます | ヨーグルト(ジャム) | とろろ和え | オクラの梅なめ茸和 | 菜の花のナムル | ぶどう(5粒) |
| | | なます小 | アセロラゼリー | シフォンケーキ | さつまいも饅頭 | | ゆずムース | オリゴワン |
| 1 | | かるかん | | | | | | |
| 夕 | | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) |
| | 沖縄風味噌汁 | しかむどうち | むじじる風 | 味噌汁(木綿·小松菜) | アーサ汁 | | もずくと冬瓜のスープ | ウンスナバーの味噌汁 |
| | | 豚肉のスタミナ炒め | 鶏の天ぷら | 牛どん | 味噌ラフテー | サバの生姜煮 | 煮付け | チキンのクリーム煮 |
| | 豆腐チャンプルー | マッシュポテト | ンスナバー炒め | もずく豆腐 | ウムニー | コ゛ーヤーチャンプルー | なめたけ和え | りんがく |
| | もずく酢 | オクラのおかか和え | 人参サラダ | フルーツカクテル缶(50g) | ほうれん草のお浸し | きゅうりの酢物 | みかんゼリー | みかん缶(40g) |
| \vdash | エネルキー 1,520KCal | エネルキー 1,629KCal | エネルキー 1,611KCal | エネルキー 1,723KCal | | エネルキー 1,687KCal | エネルキ ー 1,693KCal | エネルキー 1,724KCal |
| 日 | 蛋白質 60.1g | 蛋白質 64.8g | 蛋白質 57.4g | 蛋白質 67.4g | | | | 蛋白質 65.5g |
| 一合 | 脂質 41.2g | 脂質 45.5g | 脂質 43.6g | 脂質 66.0g | 脂質 38.4g | 脂質 36.0g | 脂質 52.1g | 脂質 44.0g |
| 計 | 塩分 7.8g | 塩分 6.7g | 塩分 6.6g | 塩分 6.5g | 塩分 6.6g | 塩分 8.2g | 塩分 7.5g | 塩分 7.2g |
| | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) | 30日(土) | 01日(日) | 02日(月) |
| 朝 | ご飯(150g) | ご飯(150g) | クリームパン(60g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | | |
| | | 味噌汁(里芋) | マッシュルームスープ | 味噌汁(ほうれん草・えのき) | | 味噌汁(卵・山東菜) | | |
| | ウンスナバーいりちー | 野菜のガーリック炒め | ゆでウィンナー | じゃがいものそぼろ煮 | ブロッコリーの卵とじ | キャベツと豆苗炒め | | |
| | のり佃煮 | のり佃煮 | タマナーイリチー | 減塩のり佃煮 | | たいみそ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 昼 | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | 赤飯 | ご飯(150g) | | |
| | ほうれん草のスープ | もずくスープ | とろろ芋汁 | けんちん汁 | すまし汁(えのき、絹ごし豆腐) | | | |
| | タンドリーチキン | 豚丼風 | 豆腐ハンバーグ | 西京焼き | うちなーオムレツ | ひじきと野菜の豆腐 | | |
| | | 菜の花の煮びたし | ポテトベーコン炒め | ソーメンチャンプルー | クーブイリチー | 筑前煮 | | |
| | キャロットゼリー | エビとトマトのサラダ | バナナヨーグルト(ペースト) | | にがなの白和え | ぶどう(5粒) | | |
| L | ドームケーキ | どらやき | 甘がし | プリン | 水ようかん | ドーナツ | | |
| タ | ご飯(150g) | フーチバージューシー | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | | |
| | 沖縄そば | むじじる風 | 味噌汁(ハンヘン・白菜) | 味噌汁(木綿・小松菜) | | 味噌汁(白菜・しめじ) | | |
| | 魚の甘酢あんかけ | 千草焼き | 魚のクリーム煮 | ポークチャップ | | 鮭の塩こうじ焼き | | |
| | 麩チャンプルー(キャヘッ) | | 豆腐チャンプルー | なすの洋風炒め | | りんがく小 | | |
| | | 抹茶ゼリー | 和え物(おくらゆかり) | パイン(1/16カット) | ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ | | | |
| - | | エネルキー 1,688KCal | エネルキー 1,609KCal | エネルキー 1,609KCal | | エネルキー 1,503KCal | 0 | 0 |
| 自 | 蛋白質 69.9g | 蛋白質 64.9g | 蛋白質 65.9g | 蛋白質 67.5g | 蛋白質 63.1g | 蛋白質 55.3g | 0.0 | 0.0 |
| 合 | 脂質 31.2g | 脂質 38.1g | 脂質 47.9g | 脂質 34.0g | | 脂質 28.7g | 0.0 | 0.0 |
| 註 | 塩分 8.4g | 塩分 7.3g | 塩分 9.3g | 塩分 7.6g | 塩分 7.5g | 塩分 7.8g | 0.0 | 0.0 |

2023年09月 配食

| | 01日(金) | 02日(土) | 03日(日) | 04日(月) | 05日(火) | 06日(水) | 07日(木) | 08日(金) |
|--------|-----------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------------|
| 昼 | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) |
| | けんちん汁 | しかむどうち軟 | クリームシチュー | パパイヤのスープ | | 味噌汁(レタス・卵) | 今魚汁 | ゆし豆腐 |
| | スパニッシュオムレツ | ソーキの煮付け | 昔のコロッケ | 鶏肉のさっぱり煮 | 煮込みハンバーグ(デミグラソース) | 豚肉の塩だれ炒め | 筑前煮 | 魚の天ぷら |
| | ピーマンタシヤー | クーブイリチー | ほうれん草ときのこ炒め | ナスの揚げだし | アスパラソテー | ごぼうの甘辛煮 | ふわふわ豆腐(かぼちゃ) | ヌンクーグァー |
| | エビとトマトのサラダ | みかん缶(40g) | コールスローサラダ | 杏仁豆腐(40g) | マカロニサラダ | ンスナバーの胡麻和え | パイン缶(チビット)40g | リンゴサラダ |
| | 福福杏仁 | いんげんの白和え | | しそ和え | ぶどう(5粒) | おろしリンゴ | きゅうりの酢物 | いちごぜりー |
| | ドーナツ | | | | | | | |
| 夕 | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | クワジューシー | ご飯(150g) |
| | なめこと大根おろしの味噌汁 | 鶏汁 | 味噌汁(里芋・油揚げ) | ちむしんじ | 中華コーンスープ | いなむどぅち | アーサ汁 | すまし汁(山東菜、絹ごし豆腐) |
| | 魚の天ぷら | チキンの塩麹焼き葱ソース | 白身魚のカレームニエル | 沖縄ちゃんぽん | 八宝菜 | 赤魚のおろし煮 | 鶏すき | 親子煮 |
| | 豆腐チャンプルー | 冬瓜の味噌うぶし一 | デークニイリチー | 焼売2個 | もずく豆腐 | ブロッコリー炒め | 冬瓜の煮つけ | 茄子の南蛮 |
| | アロエヨーグルト | もずく酢 | | とろろ和え | シークァーサーセ゛リー | しば漬けサラダ | おくらととろのなめたけ和え | カットマンコー缶 |
| | 春雨サラダ | パイン(1/16カット) | | カットマンゴー缶 | みかんサラダ | ぶどうゼリー | オレンジ1/6 | 白菜とチキンのごまサラダ |
| \Box | エネルキー 1,207KCal | エネルキー 1,200KCal | | | エネルキー 1,260KCal | エネルキー 1,131KCal | | エネルキ´ー 1,151KCal |
| 日 | 蛋白質 48.7g | | 蛋白質 32.1g | 蛋白質 39.3g | 蛋白質 44.4g | 蛋白質 44.2g | 蛋白質 41.6g | 蛋白質 46.0g |
| 合 | 脂質 32.5g | 脂質 38.0g | 脂質 21.6g | 脂質 26.8g | 脂質 37.1g | 脂質 30.4g | 脂質 31.9g | 脂質 33.0g |
| 計 | 塩分 5.4g | 塩分 5.9g | 塩分 5.7g | 塩分 5.8g | 塩分 5.2g | 塩分 5.0g | 塩分 4.8g | 塩分 3.6g |
| | 09日(土) | 10日(日) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 16日(土) |
| 昼 | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | 赤飯 | ご飯(150g) |
| | ちむしんじ | ソーメン汁 | 中華ワンタンスープ | 味噌汁(玉葱・南瓜・貝割れ) | 冬瓜のすり流し汁 | 鶏汁 | 沖縄そば | ゆし豆腐 |
| | 松風焼 | 鮭の塩焼き | 島豆腐の炒めもの | 鶏肉のさっぱり煮 | 魚のよもぎ入り天ぷら | 牛肉コロッケ | 煮込みハンバーグ(デミグラソース) | |
| | | きんぴらごぼう | りんがく軟 | 春雨サラダ | 千切りイリチー | パパイヤイリチー | ほうれん草ときのこ炒め | |
| | | みかん缶(40g) | | キーウィ(1/2) | なます | フルーツカクテル缶(50g) | ドゥルワカシー | とろろ和え |
| | ヨーグルト(ジャム) | しそ和え | | ほうれん草ときのこ炒め | | 白菜のごまマヨ和え | 冷凍カットマンゴー(40g) | 茶碗蒸し |
| タ | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) |
| | | 味噌汁(オクラ) | | 味噌汁(へちま・豆腐) | コンソメスープ(玉葱・小松菜 | | 冬瓜のスープ | すまし汁(わかめ・麩・三つ葉) |
| | | 豚肉のおろし炒め | | 赤魚のおろし煮 | チキンの照焼き(皮なし) | | | 鶏肉と里芋の煮物 |
| | 麩チャンプルー(キャベツ) | | 白菜のタシヤー | 筑前煮 | | ゆずなます | クーブイリチー(軟) | 梅きんぴら |
| | フルーツカクテル缶(50g) | ウムニー | きゅうりの酢物 | ぶどう(5粒) | | みかんゼリー | みかん缶(40g) | 春雨サラダ |
| | 春雨サラダ | パイン缶 | | 和え物(菜の花) | グレープゼリー | 南瓜のいとこ煮 | いんげんのゴマ和え | パイン缶(チビット)40g |
| - | エネルキー 1,046KCal | エネルキー 1,121KCal | | エネルキー 1,074KCal | エネルキー 1,127KCal | エネルキー 1,165KCal | エネルキー 1,225KCal | エネルキー 1,167KCal |
| | 蛋白質 45.4g | 蛋白質 45.5g | | 蛋白質 46.0g | 蛋白質 43.4g | 蛋白質 41.0g | 蛋白質 37.5g | 蛋白質 44.4g |
| 合 | 脂質 22.2g | 脂質 19.5g | 脂質 34.3g | 脂質 23.1g | 脂質 26.0g | 脂質 21.0g | 脂質 32.4g | 脂質 30.0g |
| 1重+ | 塩分 5.3g | 塩分 5.5g | 塩分 5.3g | 塩分 6.1g | 塩分 3.5g | 塩分 4.4g | 塩分 6.1g | 塩分 5.0g |

2023年09月 配食

| _ | | | | | | | | |
|----------|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | 17日(日) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 23日(土) | 24日(日) |
| 昼 | ご飯(150g) | 赤飯 | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) |
| | とろろ汁 | 中身汁 | 島パパイヤの生姜ス一プ | 味噌汁(冬瓜) | かに玉汁 | ゆし豆腐 | 吸物(花麩) | 吸い物(エビボール・えのき) |
| | 西京焼き(赤魚) | 天ぷら盛り(ごーや) | 千草焼き | 魚のチーズ揚げ | 赤魚の煮付け | 南瓜コロッケ | 牛すき煮 | サバのみそ煮 |
| | 筑前煮 | りんがく | 冬瓜の味噌うぶし一 | 豆腐チャンプルー | マーミナイリチー | ブロッコリー炒め(コーン) | ふわふわ豆腐(枝豆) | 人参しりしり |
| | ホワイトアスパラのサラダ | なます小 | マスカットゼリー | ヨーグルト(ジャム) | とろろ和え | マスカットゼリー | 菜の花のナムル | ぶどう(5粒) |
| | おろしリンゴ | ロールケーキ | | 和え物(ほうれん草) | パイン缶(チビット)40g | オクラの梅なめ茸和 | ピーチゼリー | 焼きナス |
| 夕 | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) |
| | 沖縄風味噌汁 | しかむどうち | むじじる風 | 味噌汁(木綿・小松菜) | アーサ汁 | 味噌汁(南瓜・貝割れ) | もずくと冬瓜のスープ | ウンスナバーの味噌汁 |
| | 鶏肉の煮つけ | 豚肉のスタミナ炒め | 鶏の天ぷら | 牛どん | 味噌ラフテー | サバの生姜煮 | 煮付け | チキンのクリーム煮 |
| | 豆腐チャンプルー | マッシュポテト | ンスナバー炒め | なすのベーコン炒め | ウムニー | コ゛ーヤーチャンプルー | なめたけ和え | りんがく |
| | もずく酢 | オクラのおかか和え | 人参サラダ | フルーツカクテル缶(50g) | ほうれん草のお浸し | きゅうりの酢物 | みかんゼリー | 和え物(白菜・おかか) |
| | グレープゼリー | 黄桃缶(1/2カット) | 冷凍カットマンコー(40g) | もずく豆腐 | 抹茶ゼリー | モモ缶 | マッシュポテト | みかん缶(40g) |
| \vdash | | エネルキー 1,117KCal | | エネルキー 1,282KCal | エネルキー 1,187KCal | エネルキー 1,160KCal | エネルキー 1,253KCal | エネルキー 1,261KCal |
| 日 | 蛋白質 44.5g 脂質 30.3g | 蛋白質 46.2g | 蛋白質 40.6g | 蛋白質 49.0g | 蛋白質 40.6g | 蛋白質 40.7g | 蛋白質 32.5g | 蛋白質 45.3g |
| 一合 | 脂質 30.3g | 脂質 30.0g | 脂質 37.0g | 脂質 47.9g | 脂質 33.1g | 脂質 28.2g | 脂質 43.4g | 脂質 31.9g |
| 計 | 塩分 5.3g | 塩分 4.2g | 塩分 4.4g | 塩分 5.5g | 塩分 4.1g | 塩分 5.7g | 塩分 4.7g | 塩分 5.9g |
| | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) | 30日(土) | 01日(日) | 02日(月) |
| 昼 | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | 赤飯 | ご飯(150g) | | |
| | | もずくスープ | とろろ芋汁 | けんちん汁 | すまし汁(えのき、絹ごし豆腐) | | | |
| | | 豚丼風 | | 西京焼き | | ひじきと野菜の豆腐 | | |
| | ブロッコリ一炒め(赤ピーマン・ハム) | | | ソーメンチャンプルー | クーブイリチー | 筑前煮 | | |
| | キャロットゼリー | エビとトマトのサラダ | バナナヨーグルト(ペースト) | | にがなの白和え | なます | | |
| | 南瓜サラダ | ぶどう(5粒) | にんじんのナムル | みかん缶(40g) | おろしリンゴ | ぶどう(5粒) | | |
| タ | ご飯(150g) | フーチバージューシー | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | ご飯(150g) | | |
| | | むじじる風 | | 味噌汁(木綿・小松菜) | 味噌汁(チンゲン菜・絹ごし) | | | |
| | 魚の甘酢あんかけ | 千草焼き | | ポークチャップ | チキンの香草焼き | 鮭の塩こうじ焼き | | |
| | 麩チャンプルー(キャベツ) | | | なすの洋風炒め | マカロニソテー | りんがく小 | | |
| | | 抹茶ゼリー | | パイン(1/16カット) | ピーナツ和え(キャベツ・胡瓜・さ | | | |
| | キーウィ(1/2) | ほうれん草のゴマ和え | | 胡瓜の和え物 | みかんゼリー | パイン缶(チビット)40g | | |
| - | エネルキー 1,162KCal | エネルキー 1,160KCal | エネルキー 1,149KCal | エネルキー 1,127KCal | エネルキー 1,197KCal | エネルキー 1,027KCal | 0 | 0 |
| 日 | 蛋白質 50.1g | 蛋白質 48.5g | 蛋白質 44.4g | 蛋白質 49.5g | 蛋白質 44.8g | 蛋白質 36.5g | 0.0 | 0.0 |
| 合 | 脂質 28.2g 塩分 5.7g | 脂質 29.8g | | 脂質 30.5g | 脂質 36.7g | 脂質 17.1g | 0.0 | 0.0 |
| 計 | 塩分 5.7g | 塩分 6.0g | 塩分 8.0g | 塩分 5.5g | 塩分 4.9g | 塩分 5.3g | 0.0 | 0.0 |