

# Monthly menu I

# 10月

	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)
	目すつきりメニュー							
朝食A	★御飯 ★つみれの煮物 ★グリーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 野菜の卵とじ ★ブロッコリーのわさび和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜のソテー ★エンドウのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子と野菜の煮物 ★長葱とわかめの和えもの ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 鶏肉と野菜のソテー マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 さつま揚げの煮物 ★オクラの昆布和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ ★ツナサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★炒り豆腐 白菜の★じそ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳
	170kcal たんぱく質 476g 脂質 17.2g 食塩相当量 10.7g	170kcal たんぱく質 495g 脂質 19.8g 食塩相当量 18.2g	170kcal たんぱく質 455g 脂質 14.7g 食塩相当量 14.3g	170kcal たんぱく質 428g 脂質 15.6g 食塩相当量 9.3g	170kcal たんぱく質 510g 脂質 15.1g 食塩相当量 18.8g	170kcal たんぱく質 465g 脂質 15.5g 食塩相当量 13.1g	170kcal たんぱく質 525g 脂質 15.4g 食塩相当量 20.8g	170kcal たんぱく質 477g 脂質 21.5g 食塩相当量 15.0g
朝食B	パン 具沢山ミネストローネ ★グリーンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ★ツナと野菜のソテー ★エンドウのドレッシング和え ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ベーコンと野菜のスープ煮 蓮根サラダ ★フルーツ 牛乳	パン 鶏肉と野菜のソテー マカロニサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ベーコンと野菜のスープ煮 ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ ★ツナサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 挽肉と野菜のソテー ハムサラダ コンソメスープ 牛乳
	433kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.9g	468kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.4g 食塩相当量 3.7g	450kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.7g 食塩相当量 3.4g	427kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.1g 食塩相当量 3.2g	494kcal たんぱく質 16.2g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.2g	412kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.8g 食塩相当量 2.8g	522kcal たんぱく質 16.6g 脂質 23.3g 食塩相当量 3.5g	448kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.8g
昼食	★御飯 豚肉の柳川煮 かぶと竹輪の炒め物 ★味噌汁 ★フルーツゼリー	パン ★海老グラタン ★インゲンと コーンのソテー マリネサラダ コンソメスープ	★牛丼 ★ほうれん草の煮浸し 和風サラダ ★味噌汁	★ライス ★鱈のムニエル クリームソース ラタトゥイユ ポテトサラダ コンソメスープ	きつねうどん 厚焼玉子 ★春菊の甘味噌和え まんじゅう	★御飯 和風ハンバーグ さつま芋の甘煮 ★ブロッコリーの胡麻和え ★味噌汁	山菜そば 炒り鶏 加子の生姜和え 水ようかん	◀目すつきりメニュー▶ ★ライス ★あじとポテトのグリルトマトソース ★レバーときのこのサラダ コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト
	538kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.5g 食塩相当量 3.0g	454kcal たんぱく質 13.3g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.6g	461kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.6g 食塩相当量 3.2g	481kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.1g 食塩相当量 3.6g	446kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.6g 食塩相当量 3.0g	533kcal たんぱく質 17.0g 脂質 16.7g 食塩相当量 3.2g	434kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.6g 食塩相当量 2.6g	482kcal たんぱく質 21.8g 脂質 9.6g 食塩相当量 2.3g
夕食	★あずき御飯 鶏肉の梅しそ焼き ★大豆の煮物 ★もやしとピーマンの おかか和え ★味噌汁	★御飯 回鍋肉 中華風サラダ 中華スープ マンゴープリン	★ライス ポークソテー オニオンソース フレンチサラダ コーンポタージュ ★フルーツ	★御飯 とり天 がんもの煮物 白菜のかおり和え ★味噌汁	★御飯 豚肉の酒蒸し ★里芋といかの煮物 ★香の物 味噌汁	★ライス ★ホキの ガーリックバターソテー チーズサラダ コンソメスープ プリン	★御飯 ローズとんかつ ★ひじきの煮物 ★★梗菜の柚子和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の山椒焼き 里芋の煮ころがし キャベツのしらす和え ★味噌汁
	539kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.0g 食塩相当量 3.5g	553kcal たんぱく質 16.0g 脂質 23.1g 食塩相当量 1.9g	560kcal たんぱく質 18.5g 脂質 22.0g 食塩相当量 2.3g	547kcal たんぱく質 27.8g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.7g	517kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.6g 食塩相当量 3.6g	453kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.9g	500kcal たんぱく質 14.4g 脂質 17.4g 食塩相当量 3.2g	516kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.8g
日計	1510kcal たんぱく質 60.2g 脂質 48.7g 食塩相当量 8.4g	1502kcal たんぱく質 49.1g 脂質 58.5g 食塩相当量 7.4g	1471kcal たんぱく質 49.3g 脂質 55.3g 食塩相当量 8.9g	1456kcal たんぱく質 61.5g 脂質 42.9g 食塩相当量 9.4g	1457kcal たんぱく質 49.9g 脂質 44.0g 食塩相当量 9.8g	1451kcal たんぱく質 51.4g 脂質 41.2g 食塩相当量 9.3g	1456kcal たんぱく質 44.6g 脂質 51.3g 食塩相当量 9.3g	1475kcal たんぱく質 64.9g 脂質 43.0g 食塩相当量 7.8g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

# Monthly menu II

# 10月

	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)
						認知症予防メニュー 	
朝食A	★御飯 ★海老団子の煮物 ★盛合せサラダ ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★はんぺんの煮物 ★蒸し鶏の梅和え ★ふりかけ ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー ★コーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★竹輪と野菜ののり炒め ★インゲンのくるみ和え ★ふりかけ ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★肉じゃが ★エンドウのサラダ ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★肉団子と野菜の炒め物 ★キャベツのゆかり和え ★ふりかけ ★味噌汁 ★牛乳	★御飯 ★オムレツ ★スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 ★牛乳
	17時 - 455 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.8 g	17時 - 411 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 3.0 g	17時 - 449 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.5 g	17時 - 461 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.0 g	17時 - 520 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.3 g	17時 - 436 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.2 g	17時 - 504 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.1 g
朝食B	パン ウインナーと野菜のコンソメ煮 ★盛合せサラダ ★フルーツ ★牛乳	パン チキンと野菜のカレー風味煮 ★シーザーサラダ ★フルーツ ★牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー ★コーンサラダ ★フルーツ ★コンソメスープ ★牛乳	パン ★ポークビーンズ ★カラフルサラダ ★コンソメスープ ★牛乳	パン ウインナーと野菜のスープ煮 ★エンドウのサラダ ★フルーツ ★牛乳	パン ★肉団子と野菜の炒め物 ★ビーンズサラダ ★コンソメスープ ★牛乳	パン ★オムレツ ★スパゲティサラダ ★フルーツ ★コンソメスープ ★牛乳
	17時 - 451 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.3 g	17時 - 436 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g	17時 - 443 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.2 g	17時 - 509 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.2 g	17時 - 415 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.4 g	17時 - 467 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.8 g	17時 - 498 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.5 g
昼食	★御飯 ★白身魚の葱塩焼き ★車麩の煮物 ★ほうれん草のドレッシング和え ★味噌汁	サンドイッチ ★サウザンサラダ ★マカロニ入りクリームスープ ★フルーツポンチ	★五目チャーハン ★大豆ミートの麻婆春雨 ★梗菜のごま醤油和え ★わかめスープ	★たらこスパゲティ ★菜のソテー ★マリネサラダ ★コンソメスープ	★御飯 ★鶏肉の味噌漬け焼き ★かぶの信田煮 ★胡瓜の酢の物 ★すまし汁	醤油ラーメン ★春巻き ★海藻サラダ ★ライチゼリー	★御飯 ★豚肉の生姜焼き ★金平ごぼう ★煮豆二種 ★味噌汁
	17時 - 463 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.0 g	17時 - 529 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.3 g	17時 - 536 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.2 g	17時 - 446 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.4 g	17時 - 516 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g	17時 - 538 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.5 g	17時 - 534 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
夕食	★御飯 ★鶏肉の黒酢あん ★餃子 ★ザーサイ和え ★中華スープ	★御飯 ★鯖の生姜煮 ★じゃが芋のそぼろ炒め ★ブロッコリーのおかか和え ★味噌汁	★御飯 ★鶏肉の塩麹焼き ★厚揚げの煮物 ★オクラのポン酢和え ★味噌汁	★御飯 ★フライ二種盛り合せ ★切干大根の煮物 ★ほうれん草の香味和え ★味噌汁	★ライス ★チーズハンバーグ ★ハムと野菜のソテー ★パンプキンサラダ ★コンソメスープ	≪認知症予防メニュー≫ ★御飯 ★鶏肉の柚子胡椒焼き ★高野豆腐の煮物 ★オクラの昆布和え ★味噌汁	★御飯 ★あじのみりん焼き ★卵の花 ★白菜のポン酢和え ★味噌汁
	17時 - 538 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.5 g	17時 - 513 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.0 g	17時 - 528 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.2 g	17時 - 547 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.3 g	17時 - 545 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.8 g	17時 - 499 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g	17時 - 439 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.0 g
日計	17時 - 1452 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 50.9 g 食塩相当量 8.8 g	17時 - 1453 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 54.6 g 食塩相当量 9.3 g	17時 - 1507 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 56.4 g 食塩相当量 9.6 g	17時 - 1454 kcal たんぱく質 47.6 g 脂質 51.8 g 食塩相当量 9.7 g	17時 - 1476 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 53.8 g 食塩相当量 9.0 g	17時 - 1473 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 51.6 g 食塩相当量 9.3 g	17時 - 1471 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 8.9 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

# Monthly menu III

# 10月

	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)
	ソナーレ・フェリチタ 					ソナーレ・フェリチタ 		
朝食A	★御飯 車麩の煮物 ★ひじき入りサラダ ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ベーコンと野菜のソテー ジュリアンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 はんぺんの煮物 ★ほうれん草の塩麩和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ ★ブロッコリーのサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 さつま揚げの煮物 胡瓜のドレッシング和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー チーズサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 花野菜サラダ ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	1球時 - 406 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.7 g	1球時 - 437 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.5 g	1球時 - 419 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 3.0 g	1球時 - 504 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g	1球時 - 429 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.1 g	1球時 - 468 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.9 g	1球時 - 442 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.6 g	1球時 - 466 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 3.0 g
朝食B	パン チキンと野菜のスープ煮 ★トマトパスタサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ベーコンと野菜のソテー ジュリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★豚肉入り豆乳スープ フレンチサラダ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ ★ブロッコリーのサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 具沢山ミネストローネ 胡瓜のドレッシング和え ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー チーズサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ 花野菜サラダ ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳
	1球時 - 456 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.9 g	1球時 - 424 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.9 g	1球時 - 481 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.3 g	1球時 - 485 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.8 g	1球時 - 439 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g	1球時 - 458 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.2 g	1球時 - 468 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.8 g	1球時 - 443 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.3 g
昼食	《ソナーレ・フェリチタ》 ロールパン ★マスのムニエル マスタードクリームソース ★生ハムと梨のサラダ ★パフ キボ タージュ Asitte dessert	★御飯 ★白身魚のバター醤油焼き ★切り昆布の煮物 卵サラダ ★味噌汁	ナポリタン ハムサラダ コーンポタージュ ピーチムース	★大豆ミートの 和風ビビンバ丼 ビーフン炒め ★香の物 味噌汁	★ライス チキンの白ワイン煮 ★インゲンのソテー ミックスサラダ ミルクスープ	《ソナーレ・フェリチタ》 ★きのご御飯 ★天ぷら盛合せ ★かぶと 梗菜のたらこ和え ★味噌汁 ★フルーツ	焼きうどん ★南瓜のそぼろ煮 ★春菊の甘味噌和え すまし汁	★御飯 鶏肉の照焼き 切干大根の煮物 ★味噌汁 黒糖ゼリー
	1球時 - 715 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.1 g	1球時 - 505 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.4 g	1球時 - 515 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.4 g	1球時 - 426 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.5 g	1球時 - 519 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g	1球時 - 457 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 3.1 g	1球時 - 452 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g	1球時 - 576 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g
夕食	★御飯 ★豆腐ハンバーグ 里芋の含め煮 キャベツの磯和え ★味噌汁	★御飯 八宝菜 カニカマの中華和え 中華スープ 黒ごまプリン	★御飯 ★鯖の味噌煮 ★茄子の香味炒め カリフラワーの柚子和え すまし汁	★ライス チキンソテー デミグラスソース 野菜のマネズ 焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	★御飯 コロケ二種盛り ★焼き豆腐の煮物 ★小松菜のわさび和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の甘酢だれ 春雨サラダ 中華スープ ★杏仁豆腐	★ターメリックライス ビーフストロガノフ ★ビーンズサラダ コンソメスープ ★フルーツヨーグルト	★御飯 ★白身魚の煮付け ★卯の花 もやしのかおり和え ★味噌汁
	1球時 - 428 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 3.4 g	1球時 - 528 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g	1球時 - 525 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g	1球時 - 545 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g	1球時 - 543 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.4 g	1球時 - 566 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g	1球時 - 560 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.3 g	1球時 - 449 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.1 g
日計	1球時 - 1549 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 46.0 g 食塩相当量 9.2 g	1球時 - 1457 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 52.2 g 食塩相当量 8.7 g	1球時 - 1459 kcal たんぱく質 49.3 g 脂質 50.2 g 食塩相当量 9.1 g	1球時 - 1468 kcal たんぱく質 47.6 g 脂質 56.5 g 食塩相当量 9.1 g	1球時 - 1491 kcal たんぱく質 53.1 g 脂質 45.2 g 食塩相当量 9.2 g	1球時 - 1481 kcal たんぱく質 50.5 g 脂質 46.2 g 食塩相当量 9.2 g	1球時 - 1454 kcal たんぱく質 49.8 g 脂質 52.1 g 食塩相当量 7.2 g	1球時 - 1468 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 9.1 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

# Monthly menuIV

# 10月

	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
		認知症予防メニュー 					認知症予防メニュー 	
朝食A	★御飯 竹輪と野菜の煮物 ★玉葱のおかか和え ★ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ ★インゲンのくるみ和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜の炒め物 和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ジャーマンポテト 春雨サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 魚河岸揚げの煮物 ★野菜の昆布和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜のソテー 温野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 炒り卵 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナじゃが ★オクラの胡麻和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	1球時 - 436 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.5 g	1球時 - 491 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.8 g	1球時 - 459 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.9 g	1球時 - 496 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.4 g	1球時 - 466 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.1 g	1球時 - 481 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.3 g	1球時 - 465 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g	1球時 - 487 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.4 g
朝食B	パン ★海老ボールと野菜のコンソメ煮 バジルパスタサラダ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ 盛合せサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ウインナーと野菜の炒め物 マッシュポテト コンソメスープ 牛乳	パン ジャーマンポテト シーザーサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールと野菜のスープ煮 マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ハムと野菜のソテー 温野菜サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 炒り卵 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	パン クリームシチュー フレンチサラダ ★フルーツ 牛乳
	1球時 - 500 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.1 g	1球時 - 472 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.0 g	1球時 - 453 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g	1球時 - 454 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.5 g	1球時 - 506 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.8 g	1球時 - 479 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.3 g	1球時 - 444 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.4 g	1球時 - 498 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.8 g
昼食	★大豆ミートのキーマカレー ★福神漬け ★グリーンサラダ ★バナナプリン	野菜タンメン 水餃子 ★オクラのじそ和え ★フルーツ	★御飯 豚肉のさらさ蒸し 根菜の煮物 白菜のなめ茸和え すまし汁	★大豆ミートのジャージャー麺 しゅうまい ★ブロッコリーの中華和え 中華スープ	★ライス タンドリーチキン エッグサラダ コンソメスープ ★フルーツポンチ	★三色丼 野菜の焼き浸し 胡瓜のおろし和え ★味噌汁	かき揚げうどん ★豆腐のかにあんかけ キャベツのゆかり和え はちみつヨーグルト	★御飯 ★白身魚のマヨネーズ焼き 根菜の炒り煮 ★香の物 すまし汁
	1球時 - 528 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	1球時 - 458 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g	1球時 - 493 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g	1球時 - 449 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.2 g	1球時 - 512 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g	1球時 - 466 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.6 g	1球時 - 461 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.5 g	1球時 - 460 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.0 g
夕食	★御飯 豚肉の山椒焼き ★カワワ-の味噌かけ キャベツの菜種和え すまし汁	《認知症予防メニュー》 ★御飯 ★あじフライ ★ひじきの煮物 ★ほうれん草の胡麻和え ★味噌汁	★ライス チキンのクリーム煮 ★ツナサラダ マカロニと野菜のスープ ぶどうムース	★御飯 ★肉豆腐 ★竹輪の磯辺揚げ なます ★味噌汁	★御飯 ★いわし梅肉フライ 金平ごぼう 白菜の酢の物 ★味噌汁	★ライス ハンバーグ デミグラスソース サウザンサラダ ジンジャーソープ ★フルーツ	《認知症予防メニュー》 ★御飯 豚肉のくわ焼き 茄子の含め煮 ★ほうれん草のピーナッツ和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の治部煮 ★小松菜の辛子和え ★味噌汁 きな粉プリン
	1球時 - 496 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g	1球時 - 529 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.0 g	1球時 - 559 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g	1球時 - 550 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.1 g	1球時 - 532 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.9 g	1球時 - 519 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g	1球時 - 543 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.9 g	1球時 - 505 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g
日計	1球時 - 1460 kcal たんぱく質 50.2 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 8.6 g	1球時 - 1459 kcal たんぱく質 49.8 g 脂質 53.8 g 食塩相当量 9.2 g	1球時 - 1511 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 54.9 g 食塩相当量 7.9 g	1球時 - 1453 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 42.5 g 食塩相当量 9.8 g	1球時 - 1510 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 54.1 g 食塩相当量 8.6 g	1球時 - 1464 kcal たんぱく質 50.4 g 脂質 53.0 g 食塩相当量 8.8 g	1球時 - 1469 kcal たんぱく質 49.8 g 脂質 54.8 g 食塩相当量 8.3 g	1球時 - 1463 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 8.2 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です