

Monthly menu I

2月

2月1日(日)		2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		2月7日(土)		2月8日(日)		
認知症予防メニュー														冬元気メニュー		
朝食A	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと白菜の旨煮 ★オクラの柚子ドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ミートボールと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 スパゲティサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ジャーマンポテト サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 炒り卵 ★白菜のおかか和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜のソテー ★ツナサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 蒸し鶏の梅肉和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	エネルギー	463 kcal	エネルギー	440 kcal	エネルギー	481 kcal	エネルギー	519 kcal
	たんぱく質	14.4 g	たんぱく質	18.1 g	たんぱく質	14.7 g	たんぱく質	14.8 g	たんぱく質	13.4 g	たんぱく質	18.0 g	たんぱく質	15.0 g	たんぱく質	17.8 g
	脂質	12.8 g	脂質	13.3 g	脂質	13.6 g	脂質	17.9 g	脂質	12.2 g	脂質	15.1 g	脂質	17.4 g	脂質	8.0 g
食塩相当量		2.6 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	3.0 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	3.3 g
朝食B	パン ★ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ ★トマトスープ 牛乳	パン チキンと野菜のガーリックスープ ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	パン ミートボールと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ウインナーのコンクリーム煮 スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ジャーマンポテト サウザンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 炒り卵 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ソテー ★ツナサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★たっぷり豆のスープ煮 ジュリアンサラダ ★フルーツ 牛乳	エネルギー	445 kcal	エネルギー	461 kcal	エネルギー	477 kcal	エネルギー	514 kcal
	たんぱく質	15.0 g	たんぱく質	17.1 g	たんぱく質	15.6 g	たんぱく質	15.5 g	たんぱく質	14.8 g	たんぱく質	18.3 g	たんぱく質	16.0 g	たんぱく質	19.9 g
	脂質	13.8 g	脂質	17.1 g	脂質	16.0 g	脂質	19.4 g	脂質	15.6 g	脂質	17.3 g	脂質	19.9 g	脂質	14.9 g
食塩相当量		2.9 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	3.0 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	3.0 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.2 g
昼食	★三色丼 ★春雨と野菜の塩炒め 大根のポン酢和え ★味噌汁	★大豆ミートのキーマカレー ★福神漬け 盛合せサラダ ストロベリーババロア	肉南蛮うどん ★厚揚げと野菜の味噌炒め ★海藻サラダ 黒糖ゼリー	★ライス ポークチャップ 温野菜サラダ 押し麦入りスープ ★フルーツ	★御飯 鶏肉の黒酢あんかけ 茄子の甘辛炒め 胡瓜と桜えびの和え物 中華スープ	★ライス ★白身魚の香草パン粉焼き マカロニソテー シーザーサラダ オニオンスープ	★御飯 鶏肉のさっぱり煮 ★人参の真砂和え ★味噌汁 水ようかん	《冬元気メニュー》 ★ライス ★チキンフリッター トマトジンジャーソース ★ブロッコリーと卵のサラダ カリフラワーのポタージュ ★フルーツ	エネルギー	477 kcal	エネルギー	525 kcal	エネルギー	517 kcal	エネルギー	499 kcal
	たんぱく質	19.3 g	たんぱく質	13.6 g	たんぱく質	19.3 g	たんぱく質	17.7 g	たんぱく質	20.5 g	たんぱく質	19.7 g	たんぱく質	21.7 g	たんぱく質	28.6 g
	脂質	15.7 g	脂質	15.2 g	脂質	17.3 g	脂質	17.2 g	脂質	20.2 g	脂質	18.4 g	脂質	14.6 g	脂質	22.9 g
食塩相当量		3.0 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.9 g
夕食	《認知症予防メニュー》 ★あずき御飯 鶏肉の粕漬け焼き 野菜の焼き浸し すまし汁 抹茶ゼリー	★御飯 ★あじの塩焼き ★竹輪の磯辺揚げ 蓮根サラダ ★味噌汁	助六寿司 茶碗蒸し 菜の花の胡麻和え ★味噌汁	★御飯 ★豆腐ハンバーグ 若竹煮 ★小松菜のしらす和え ★味噌汁	★御飯 ★肉豆腐 金平ごぼう ★いんげんのドレッシング和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の香味焼き ★ふろふき大根 ★エンドウの昆布和え すまし汁	★御飯 コロッケ二種 根菜の炒り煮 ★香の物 ★味噌汁	★御飯 豚肉のしぐれ煮 ★きのこのバターソテー ★青梗菜の柚子和え ★味噌汁	エネルギー	552 kcal	エネルギー	504 kcal	エネルギー	470 kcal	エネルギー	435 kcal
	たんぱく質	20.8 g	たんぱく質	20.5 g	たんぱく質	19.8 g	たんぱく質	17.0 g	たんぱく質	21.7 g	たんぱく質	20.9 g	たんぱく質	12.8 g	たんぱく質	18.5 g
	脂質	19.9 g	脂質	16.2 g	脂質	11.8 g	脂質	9.3 g	脂質	16.3 g	脂質	17.0 g	脂質	17.7 g	脂質	14.0 g
食塩相当量		2.4 g	食塩相当量	3.3 g	食塩相当量	3.0 g	食塩相当量	4.0 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	3.4 g	食塩相当量	2.8 g
日計	エネルギー	1474 kcal	エネルギー	1469 kcal	エネルギー	1464 kcal	エネルギー	1453 kcal	エネルギー	1499 kcal	エネルギー	1449 kcal	エネルギー	1590 kcal	エネルギー	1481 kcal
	たんぱく質	55.1 g	たんぱく質	52.2 g	たんぱく質	54.7 g	たんぱく質	49.5 g	たんぱく質	57.0 g	たんぱく質	58.6 g	たんぱく質	50.5 g	たんぱく質	64.9 g
	脂質	49.4 g	脂質	44.7 g	脂質	45.1 g	脂質	44.4 g	脂質	52.1 g	脂質	50.5 g	脂質	52.2 g	脂質	44.9 g
食塩相当量		8.3 g	食塩相当量	8.4 g	食塩相当量	8.6 g	食塩相当量	9.2 g	食塩相当量	8.5 g	食塩相当量	8.1 g	食塩相当量	8.8 g	食塩相当量	9.0 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※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

写真はイメージです

Monthly menuⅡ

2月

	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)	
								
朝食A	★御飯 ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★つみれの煮物 ★青梗菜の生姜和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★全粥 オムレツ ★青菜のソテー ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 マカロニサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ポークと野菜のバジルソテー ミックスサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★厚揚げと野菜の煮物 ★春雨サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜のソテー コーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	
	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g	
朝食B	パン ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ コールスローサラダ ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ ★青菜のソテー ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ミートボールのトマトスープ マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ポークと野菜のバジルソテー ミックスサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ミートボールのカレースープ ★春雨サラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ツナと野菜のソテー コーンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	
	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.0 g	
昼食	★御飯 鶏肉の塩麴焼き 温奴 ★いんげんの胡麻和え ★味噌汁	焼きそば 水餃子 ★小松菜のポン酢和え 中華スープ	★豚丼 ★切り昆布の煮物 白菜のかおり和え ★味噌汁	ほうれんとベーコンの クリームスパゲッティ マリネサラダ コンソメスープ ★コーヒーゼリー	《認知症予防メニュー》 ★麦飯 ★白身魚のごま味噌焼き 野菜の炊き合わせ とろろ芋 すまし汁	《ソナーレ・フェリチタ》 ★ターメリックライス ビーフストロガノフ ★グリーンサラダ 野菜スープ Assiette dessert	五日チャーハン しゅうまい ★わかめスープ ★杏仁豆腐	
	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.7 g	
夕食	★御飯 ★あじフライ 肉じゃが 花野菜の錦糸和え ★味噌汁	★ライス グリルチキン 赤ワインソース コーンサラダ コンソメスープ ピーチムース	★御飯 ★鯖の照焼き ミニおでん キャベツのなめ茸和え ★味噌汁	★御飯 ロールキャベツの 和風あんかけ ★がんもの煮物 和風玉葱サラダ ★味噌汁	★御飯 鶏肉の竜田揚げ ビーフン炒め ★なます ★味噌汁	★御飯 ★あじの柚子胡椒焼き 根菜の炒り煮 カニカマサラダ ★味噌汁	★御飯 ★天ぶら盛合せ 鶏レバーと野菜の煮物 ★青菜のお浸し ★味噌汁	
	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.9 g	
日計	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 50.3 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 53.4 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1447 kcal たんぱく質 53.4 g 脂質 49.9 g 食塩相当量 9.8 g	エネルギー 1448 kcal たんぱく質 46.0 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 56.2 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 53.0 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 9.6 g	

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※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

写真はイメージです

Monthly menuⅢ

2月

2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)		2月21日(土)		2月22日(日)		2月23日(月)		
				認知症予防メニュー 						ソナーレ・フェリチタ 						
朝食A	★御飯 ★竹輪と野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ジャーマンポテト 盛合せサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー ★ツナサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 キャベツの青じそ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜のソテー カラフルサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 野菜の卵とじ ★春雨サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子の甘辛煮 ミックスサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	481 kcal 15.3 g 13.3 g 3.0 g	479 kcal 14.2 g 11.4 g 2.8 g	425 kcal 13.8 g 10.6 g 2.6 g	470 kcal 15.6 g 15.2 g 2.5 g	439 kcal 14.9 g 12.3 g 2.6 g	482 kcal 13.6 g 14.1 g 2.6 g	476 kcal 17.4 g 15.7 g 3.2 g	476 kcal 16.6 g 11.5 g 3.2 g								
朝食B	パン ★きのこベーコンのスープ煮 スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ジャーマンポテト 盛合せサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★海老ボールのレモンクリーム煮 ポテトサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー ★ツナサラダ ★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 ★ビーンズサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー カラフルサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 野菜の卵とじ ★春雨サラダ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールのクリーム煮 ミックスサラダ ★フルーツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	482 kcal 15.6 g 16.9 g 2.7 g	476 kcal 15.4 g 14.8 g 3.2 g	505 kcal 16.3 g 16.5 g 2.7 g	464 kcal 16.7 g 17.7 g 2.9 g	490 kcal 15.8 g 13.2 g 2.0 g	467 kcal 14.5 g 15.2 g 3.0 g	459 kcal 17.9 g 18.6 g 3.3 g	476 kcal 17.3 g 16.0 g 2.5 g								
昼食	★ライス チキンのオレンジ焼き かぶのコンソメ煮 ごぼうサラダ ミルクスープ	★御飯 ★鯖の粕漬け焼き 胡瓜の塩麴和え すまし汁 抹茶ゼリー	《認知症予防メニュー》 ★御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 ★香の物 ★味噌汁	醤油ラーメン かに玉 ナムル マンゴープリン	★ポークカレー ★福神漬け マリネサラダ ★ヨーグルト フルーツソースがけ	《ソナーレ・フェリチタ》 ★梅しらす御飯 ★海老フライと鰯カツ 菜花のタルタル添え ふきの煮付 ★味噌汁 ★フルーツ	★御飯 ★大豆ミートの麻婆豆腐 水餃子 ザーサイ和え 中華スープ	★御飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の含め煮 ★玉葱とわかめの土佐和え ★味噌汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	541 kcal 21.1 g 21.4 g 2.8 g	499 kcal 19.1 g 14.0 g 2.8 g	502 kcal 19.6 g 17.1 g 3.2 g	441 kcal 19.9 g 11.6 g 3.4 g	540 kcal 16.0 g 18.4 g 2.4 g	556 kcal 19.5 g 21.9 g 3.6 g	495 kcal 19.1 g 16.4 g 3.1 g	486 kcal 19.9 g 14.5 g 3.0 g								
夕食	★御飯 和風ハンバーグ 蓮根の甘辛炒め ★春菊の白和え ★味噌汁	★ライス チキンの香草パン粉焼き ★カリフラワーの マスタードソテー フレンチサラダ オニオンスープ	★御飯 ★白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 ★青梗菜のわさび和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の葱塩焼き ★ひじきの煮物 ★ほうれん草の ピーナッツ和え ★味噌汁	★御飯 ★焼きあじの南蛮漬け ★炒り豆腐 ★ブロッコリーの ドレッシング和え ★味噌汁	★御飯 ★蒸し豚 柚子味噌ダレ 五目金平 ★オクラのおかか和え すまし汁	★ライス チキンソテー オーロラソース ★きのこのバターソテー シーザーサラダ コンソメスープ	★御飯 鶏肉の和風玉葱ソース ★五目大豆 ★小松菜の海苔和え ★味噌汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	516 kcal 18.8 g 18.1 g 3.3 g	497 kcal 20.8 g 19.8 g 2.4 g	526 kcal 22.4 g 19.4 g 2.5 g	547 kcal 22.6 g 24.4 g 3.2 g	473 kcal 22.0 g 13.4 g 3.0 g	462 kcal 19.3 g 12.5 g 2.9 g	526 kcal 20.8 g 24.1 g 2.4 g	529 kcal 22.5 g 19.4 g 3.3 g								
日計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量								
	1538 kcal 55.2 g 52.8 g 9.1 g	1472 kcal 55.3 g 48.6 g 8.4 g	1453 kcal 55.8 g 47.1 g 8.3 g	1452 kcal 59.2 g 53.7 g 9.5 g	1452 kcal 52.9 g 44.1 g 8.0 g	1485 kcal 53.3 g 49.6 g 9.5 g	1497 kcal 57.3 g 56.2 g 8.7 g	1491 kcal 59.7 g 49.9 g 8.8 g								

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※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

写真はイメージです

Monthly menuⅣ

2月

2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		2月28日(土)				
認知症予防メニュー		旬のおすすめ										
												
朝食A	★御飯 ハムと野菜の炒め物 ★ひじき入りサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳		★御飯 ★さつま揚げの煮物 サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳		★御飯 ★ツナと野菜の炒め物 温野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳		★御飯 ★つみれの煮物 花野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳		★御飯 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳			
	エネルギー	457 kcal	エネルギー	475 kcal	エネルギー	458 kcal	エネルギー	485 kcal	エネルギー	508 kcal		
	たんぱく質	15.9 g	たんぱく質	14.1 g	たんぱく質	16.3 g	たんぱく質	17.2 g	たんぱく質	18.1 g		
	脂質	16.2 g	脂質	10.6 g	脂質	15.9 g	脂質	10.7 g	脂質	19.3 g		
	食塩相当量	3.3 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.7 g		
朝食B	パン ハムと野菜の炒め物 ★ひじき入りサラダ コンソメスープ 牛乳		パン ★ポークビーンズ サウザンサラダ ★フルーツ 牛乳		パン ★ツナと野菜の炒め物 温野菜サラダ 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 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳			
	エネルギー	434 kcal	エネルギー	501 kcal	エネルギー	423 kcal	エネルギー	469 kcal	エネルギー	454 kcal		
	たんぱく質	15.8 g	たんぱく質	19.3 g	たんぱく質	16.2 g	たんぱく質	15.2 g	たんぱく質	17.1 g		
	脂質	18.3 g	脂質	19.6 g	脂質	16.5 g	脂質	14.5 g	脂質	18.2 g		
	食塩相当量	3.6 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	3.0 g		
昼食	サンドイッチ イタリアンサラダ コーンポタージュ ★コーヒーゼリー		《旬のおすすめ》 ★菜めし ★あじの大葉味噌焼き かぶのそぼろ炒め ★ほうれん草の柚子和え すまし汁		★大豆ミートの ビビンバ丼 しゅうまい 白菜の中華和え 中華スープ		★御飯 ★鶏肉の西京焼き さつま芋のレモン煮 胡瓜の梅和え すまし汁		★オムライス 彩り野菜の香草パン粉焼き フレッシュサラダ コンソメスープ			
	エネルギー	453 kcal	エネルギー	440 kcal	エネルギー	476 kcal	エネルギー	509 kcal	エネルギー	491 kcal		
	たんぱく質	10.5 g	たんぱく質	22.0 g	たんぱく質	15.0 g	たんぱく質	20.1 g	たんぱく質	13.0 g		
	脂質	19.8 g	脂質	12.2 g	脂質	15.2 g	脂質	15.9 g	脂質	19.1 g		
	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	4.6 g	食塩相当量	3.6 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.9 g		
夕食	《認知症予防メニュー》 ★御飯 ★鯖の生姜焼き 茄子の甘辛炒め ★春菊の胡麻和え ★味噌汁		★ライス チキンソテー デミグラスソース コールスローサラダ コンソメスープ ★フルーツ		★御飯 鶏肉の唐揚げ 車麩の煮物 ★香の物 ★味噌汁		★ライス チーズハンバーグ ★豆サラダ コンソメスープ ぶどうムース		★御飯 ロースとんかつ ★竹輪の甘辛煮 カニカマのボン酢和え ★味噌汁			
	エネルギー	555 kcal	エネルギー	535 kcal	エネルギー	516 kcal	エネルギー	551 kcal	エネルギー	480 kcal		
	たんぱく質	20.4 g	たんぱく質	19.5 g	たんぱく質	26.0 g	たんぱく質	17.0 g	たんぱく質	15.2 g		
	脂質	23.2 g	脂質	19.1 g	脂質	15.8 g	脂質	19.4 g	脂質	12.0 g		
	食塩相当量	3.0 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	3.3 g	食塩相当量	3.0 g	食塩相当量	3.8 g		
日計	エネルギー	1465 kcal	エネルギー	1476 kcal	エネルギー	1450 kcal	エネルギー	1529 kcal	エネルギー	1479 kcal		
	たんぱく質	46.8 g	たんぱく質	60.8 g	たんぱく質	57.3 g	たんぱく質	52.3 g	たんぱく質	46.3 g		
	脂質	59.2 g	脂質	50.9 g	脂質	46.9 g	脂質	49.8 g	脂質	50.4 g		
	食塩相当量	9.1 g	食塩相当量	8.8 g	食塩相当量	9.8 g	食塩相当量	7.4 g	食塩相当量	9.4 g		

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※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

写真はイメージです