

Monthly menu I

1月

1月1日(木)		1月2日(金)		1月3日(土)		1月4日(日)		1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)				
												<div>七草御膳</div> <div></div>						
朝食A	★御飯 おせち盛り合せ ★春菊といかの和え物 ★香の物 すまし汁 牛乳	★御飯 ★厚揚げと野菜の炒め物 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 ★高野豆腐の煮物 ★キャベツと桜えびの和え物 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ ★エンドウの胡麻和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 もやしのドレッシング和え 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 挽肉と野菜の炒め物 ★卵の花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ 温野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.5 g		
	皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		パン スクランブルエッグ フレンチサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳		パン チキンと野菜のコンソメ煮 ★キャロットラペ ★フルーツ 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 挽肉と野菜の炒め物 ★トマトパスタサラダ コンソメスープ 牛乳		パン オムレツ 温野菜サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳			
	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.7 g										
朝食B	★赤飯 銀鮭の西京焼き 松風焼き 煮しめ おせち盛合わせ お吸い物 水菓子(ようかん2種)	★穴子と海老の散らし寿司 茶碗蒸し ★ほうれん草のお浸し ★赤だし味噌汁	★御飯 ★鯖の粕漬け焼き ★人参のじゃこ炒め ★いんげんの ピーナッツ和え すまし汁	焼きそば 焼き餃子 胡瓜の酢の物 ★杏仁豆腐	★パセリライス ★ポークビーンズ チーズサラダ コンソメスープ ★フルーツヨーグルト	★御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 茄子の含め煮 ★オクラのおかか和え ★味噌汁	《七草御膳》 ★七草粥 ★鯖の照焼き ★香の物 鶏団子と生姜の具沢山汁 ★フルーツ		肉南蛮うどん ★人参のたらこ炒め おろし和え 黒ごまプリン	エネルギー 411 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g	
	皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります	
	エネルギー 411 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g										
夕食	★御飯 すき焼き煮 金平ごぼう ★海藻サラダ ★味噌汁	★御飯 フライ二種盛合せ さつま芋の甘煮 なめ茸和え ★味噌汁	★ライス ポークソテー デミグラスソース マカロニソテー コールスローサラダ クリームスープ	★御飯 鶏肉の竜田揚げ 大根のカニカマあん ★小松菜の辛子和え ★味噌汁	★御飯 ★白身魚のマヨネーズ焼き ★切り昆布の煮物 ★春菊の白和え ★味噌汁	★御飯 豚肉の華風卵とじ ビーフン炒め ナムル 中華スープ	★御飯 塩ちゃんこ風 さつま芋のバター醤油炒め かフラワーのかおり和え ★味噌汁	★ライス チキンのバジル焼き 野菜のミルク煮 ★豆サラダ コンソメスープ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g		
	皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります	
	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g										
日計	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 40.7 g 食塩相当量 11.7 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 51.0 g 脂質 42.2 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 51.2 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1458 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 51.0 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1514 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 55.1 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1514 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 59.2 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1493 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 9.9 g	エネルギー 1451 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 8.2 g										
	皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります		皆様統一メニューになります	

★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A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menuⅡ

1月

1月9日(金)		1月10日(土)		1月11日(日)		1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		
ソナーレ・フェリチタ				認知症予防メニュー										
朝食A	★御飯 車麩の煮物 ★ブロッコリーのドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜のソテー 胡瓜のポン酢和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪と野菜の煮物 しらすの和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 ★ひじき入りサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 野菜の卵とじ ★青菜のお浸し ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 筑前煮 野菜の塩麴和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜の炒め物 ★春雨サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳							
	エネルギー 411 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.6 g							
朝食B	パン ★大豆とベーコンのコンソメ煮 ★ブロッコリーのドレッシング和え ★フルーツ 牛乳	パン ハムと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ ジュリアンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★挽肉と野菜の豆乳スープ フレンチサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 野菜の卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールのクリーム煮 マリネサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜の炒め物 ★春雨サラダ コンソメスープ 牛乳							
	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.6 g							
昼食	《ソナーレ・フェリチタ》 ★ハヤシライス ★青菜のソテー スパゲティサラダ Assiette dessert	★御飯 回鍋肉 しゅうまい かぶの酢の物 中華スープ	★御飯 ★あじの塩焼き ★青梗菜のわさび和え ★豚汁 水ようかん	★御飯 鶏肉のくわ焼き 野菜の炊き合せ すまし汁 ★フルーツ	★ライス チキンソテー レモンバターソース ★野菜のトマト煮 サウザンサラダ コンソメスープ	★御飯 ★鯖の利休焼き ★厚揚げと野菜の煮物 ★オクラのおかか和え ★味噌汁	★ポークカレー ★福神漬け エッグサラダ ピーチムース							
	エネルギー 719 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.9 g							
夕食	★御飯 鱈の梅しそ焼き 切干大根の煮物 ★キャベツの海苔和え ★味噌汁	★ライス ハンバーグ オニオンソース グラッセ シーザーサラダ マカロニ入りコンソメスープ	《認知症予防メニュー》 ★御飯 ★鶏肉の味噌マヨ焼き ★南瓜の含め煮 ★小松菜の昆布和え すまし汁	★御飯 ★白身魚のもみじ焼き ★さつま揚げの煮物 ★煮豆二種 ★味噌汁	★御飯 ★大豆ミートの麻婆茄子 水餃子 白菜のザーサイ和え 中華スープ	★御飯 ローズとんかつ ★大根の田楽 ★ほうれん草の柚子和え すまし汁	★御飯 鶏肉のさっぱり煮 蓮根甘辛炒め 胡瓜の酢の物 ★味噌汁							
	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g							
日計	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 49.6 g 脂質 48.8 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1514 kcal たんぱく質 49.6 g 脂質 52.5 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 38.6 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 50.4 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1470 kcal たんぱく質 51.0 g 脂質 54.8 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1446 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 46.2 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 50.6 g 脂質 49.5 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

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menuⅢ

1月

1月16日(金)		1月17日(土)		1月18日(日)		1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)										
認知症予防メニュー		ソナーレ・フェリチタ																						
朝食 A	★御飯 オムレツ ハムサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 キャベツの磯辺和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★つみれの煮物 ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナじゃが 白菜のポン酢和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★豆腐の生姜あんかけ マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 挽肉と野菜の炒め物 温野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げの煮物 野菜の甘酢和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 炒り卵 ★オクラのゆかり和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 14.7 g 13.8 g 2.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 kcal 18.0 g 11.5 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 16.2 g 11.3 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 kcal 16.2 g 15.4 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 19.8 g 17.1 g 2.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 kcal 16.8 g 15.9 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 kcal 14.3 g 8.0 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452 kcal 18.0 g 15.1 g 2.8 g
	パン オムレツ ハムサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ウインナーと野菜の押し麦入りスープ バジルパスタサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 具沢山ミネストローネ ポテトサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ツナじゃが チーズサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ★大豆とベーコンのコンソメ煮 マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 挽肉と野菜の炒め物 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	パン ★ミートボールと野菜のトマトスープ ★グリーンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 炒り卵 ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 kcal 15.5 g 14.8 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 kcal 15.0 g 18.4 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 15.2 g 15.1 g 2.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 kcal 16.5 g 16.7 g 2.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460 kcal 15.9 g 17.3 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439 kcal 16.3 g 17.1 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 17.3 g 14.4 g 2.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 kcal 17.7 g 18.0 g 3.1 g
朝食 B	《認知症予防メニュー》 ★わかめうどん 豚肉の野菜巻きフライ ★エンドウの胡麻和え きな粉プリン	《ソナーレ・フェリチタ》 ★御飯 ★三種の焼き魚 野菜の含め煮 ★春菊の菊花和え すまし汁	★大豆ミートの 和風ビビンバ丼 ★きのこソテー ★青梗菜の和風マヨ和え ★味噌汁	サンドイッチ ★ビーンズサラダ ★パンプキンポタージュ ★フルーツゼリー	★御飯 鶏肉のみりん焼き かぶの信田煮 ★ほうれん草のわさび和え ★味噌汁	ナポリタン カリフラワーの バジルソテー コールスローサラダ コンソメスープ	★御飯 ★鯖の煮付け ビーフン炒め ★青菜の胡麻和え ★味噌汁	★味噌煮込みうどん 蓮根の金平 もやしの青じそ和え ★煮豆二種	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 kcal 12.6 g 13.4 g 2.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 kcal 24.5 g 20.0 g 2.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467 kcal 12.6 g 16.7 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 13.1 g 18.6 g 2.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 21.6 g 17.2 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442 kcal 12.9 g 19.6 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 21.8 g 16.2 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438 kcal 16.1 g 10.4 g 2.0 g
	★ライス ★チキンの マスタード焼き 彩り野菜のチーズ焼き ミックスサラダ コンソメスープ	★御飯 塩だれの肉野菜蒸し さつま芋の甘煮 ★オクラの梅和え ★味噌汁	★御飯 ★あじフライ ★ひじきの煮物 かぶのかおり和え ★味噌汁	★御飯 ★鶏肉の胡麻味噌焼き ★切り昆布の煮物 ★ブロッコリーの辛子和え すまし汁	★御飯 八宝菜 春巻き ナムル 中華スープ	★御飯 豚肉の塩麹炒め 千草焼き ★白菜のおかか和え ★味噌汁	★ライス グリルチキン ステーキソース 盛合せサラダ コンソメスープ ヨーグルト フルーツソースかけ	★御飯 フライ二種盛合せ ★厚揚げのそぼろ炒め ★香の物 ★味噌汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 20.7 g 24.5 g 2.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491 kcal 18.9 g 13.5 g 3.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 kcal 17.0 g 17.3 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 kcal 21.8 g 20.0 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 19.4 g 18.6 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 kcal 22.6 g 24.6 g 3.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 kcal 20.9 g 19.2 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 15.9 g 19.6 g 3.4 g
夕食	★ライス ★チキンの マスタード焼き 彩り野菜のチーズ焼き ミックスサラダ コンソメスープ	★御飯 塩だれの肉野菜蒸し さつま芋の甘煮 ★オクラの梅和え ★味噌汁	★御飯 ★あじフライ ★ひじきの煮物 かぶのかおり和え ★味噌汁	★御飯 ★鶏肉の胡麻味噌焼き ★切り昆布の煮物 ★ブロッコリーの辛子和え すまし汁	★御飯 八宝菜 春巻き ナムル 中華スープ	★御飯 豚肉の塩麹炒め 千草焼き ★白菜のおかか和え ★味噌汁	★ライス グリルチキン ステーキソース 盛合せサラダ コンソメスープ ヨーグルト フルーツソースかけ	★御飯 フライ二種盛合せ ★厚揚げのそぼろ炒め ★香の物 ★味噌汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1452 kcal 48.8 g 52.7 g 7.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1459 kcal 61.4 g 45.0 g 8.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1453 kcal 44.8 g 49.1 g 8.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1456 kcal 51.1 g 54.0 g 8.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1455 kcal 56.9 g 53.1 g 8.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1458 kcal 52.3 g 60.1 g 9.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1505 kcal 60.0 g 49.8 g 8.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1450 kcal 50.0 g 45.1 g 8.2 g
	日計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1452 kcal 48.8 g 52.7 g 7.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1459 kcal 61.4 g 45.0 g 8.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1453 kcal 44.8 g 49.1 g 8.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1456 kcal 51.1 g 54.0 g 8.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1455 kcal 56.9 g 53.1 g 8.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1458 kcal 52.3 g 60.1 g 9.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1505 kcal 60.0 g 49.8 g 8.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1450 kcal 50.0 g 45.1 g 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A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

Monthly menuⅣ

1月

1月24日(土)		1月25日(日)		1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)		1月31日(土)										
認知症予防メニュー		旬のおすすめ						乳酸菌メニュー																
																								
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 ★魚河岸揚げの煮物 ★いんげんのツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ マリネサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉じゃが 胡瓜のかおり和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ キャベツのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 ★青梗菜のわさび和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ジャーマンポテト ★ブロッコリーのしらす和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 さつま揚げの煮物 ★卵の花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447 kcal 13.6 g 12.9 g 2.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 kcal 16.3 g 14.0 g 2.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452 kcal 13.9 g 11.5 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452 kcal 15.3 g 11.0 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 14.1 g 14.8 g 2.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	391 kcal 13.8 g 8.0 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 kcal 15.7 g 10.7 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459 kcal 15.7 g 11.8 g 3.4 g
	パン ★ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン チリコンカン ★いんげんのツナ和え ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ マリネサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ベーコン入りビーンズスープ マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ キャベツのドレッシング和え ★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 カレー風味 サウザンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ジャーマンポテト イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン クリームシチュー ジュリアンサラダ ★フルーツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	427 kcal 14.3 g 14.0 g 2.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 kcal 20.6 g 16.3 g 2.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 kcal 15.1 g 13.9 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 16.4 g 16.9 g 2.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448 kcal 14.6 g 15.9 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 kcal 16.1 g 15.2 g 2.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 15.7 g 15.6 g 3.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 17.1 g 16.1 g 2.4 g
昼食	★大豆ミート入り 高菜チャーハン レバニラ炒め 中華スープ ライチゼリー	《旬のおすすめ》 ★生姜御飯 鶏肉の梅しそ天 ★ふろふき大根 柚子味噌添え ★小松菜のなめ茸和え すまし汁	にゅうめん ★茄子とピーマンの炒め物 切干大根の胡麻酢和え 黒ごまプリン	★御飯 鶏肉の山椒焼き ★高野豆腐の煮物 ★ほうれん草のお浸し ★味噌汁	《乳酸菌メニュー》 ★御飯 ★鶏肉の味噌バター焼き ★豆腐サラダ 塩麹ドレッシング すまし汁 はちみつヨーグルト	醤油ラーメン 水餃子 拌三絲(ハンサンスー) 愛玉子(オーギョーチー)	★鶏そぼろ丼 ★大豆の煮物 ★オクラのボン酢和え ★味噌汁	★御飯 ★鯖の味噌煮 さつま芋の金平 ★小松菜と桜えびの和え物 すまし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 kcal 18.1 g 14.9 g 3.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 21.8 g 16.7 g 3.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 16.2 g 22.9 g 3.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 kcal 23.5 g 17.4 g 3.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 24.6 g 22.7 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 kcal 16.4 g 19.5 g 3.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446 kcal 22.8 g 8.8 g 3.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 kcal 19.8 g 13 g 3.3 g
	《認知症予防メニュー》 ★ライス チキンの ガーリックバターソテー 野菜のクリーム煮 ★キャロットラペ コンソメスープ	★御飯 ★白身魚のきのこあんかけ ★ごぼうと竹輪の炒め物 ★わかめの酢の物 ★味噌汁	★御飯 ★豆腐ハンバーグ ★がんもの煮物 ★ブロッコリーのマヨネーズ和え ★味噌汁	★ライス ★あじのミラノ風カツレツ フレンチサラダ コーンポタージュ ★コーヒーゼリー	★御飯 ★白身魚の煮付け かぶのじゃこ炒め ★いんげんの ピーナッツ和え ★味噌汁	★ライス グリルチキン デミグラスソース マカロニソテー ハムサラダ コンソメスープ	★御飯 メンチカツ ★ひじきの煮物 ★エンドウのくるみ和え すまし汁	★御飯 豚肉の黒酢炒め しゅうまい もやしのザーサイ和え ★わかめスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 20.6 g 25.8 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	461 kcal 20.5 g 12.9 g 3.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 kcal 18.9 g 15.2 g 3.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 kcal 19.7 g 13.4 g 2.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	434 kcal 19.9 g 8.9 g 3.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 21.9 g 24.5 g 2.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 14.1 g 19.0 g 2.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 19.3 g 17.5 g 3.0 g
日計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1476 kcal 53.0 g 54.7 g 9.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1458 kcal 58.6 g 43.6 g 9.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1448 kcal 50.2 g 52.0 g 9.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1457 kcal 58.5 g 41.8 g 7.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1475 kcal 59.1 g 47.5 g 9.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1464 kcal 52.1 g 52.0 g 9.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1474 kcal 52.6 g 43.4 g 9.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1472 kcal 54.8 g 42.3 g 9.7 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A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです