

Monthly menu I

12月

12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)		12月6日(土)		12月7日(日)		12月8日(月)	
				身体ぽかぽかメニュー 											
朝食A	★御飯 ★竹輪と野菜の煮物 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 ハムと野菜のソテー カラフルサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子と野菜の煮物 ★卵の花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ コーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げの煮物 和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★全粥 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★全粥 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	
	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g
朝食B	パン ★豚肉入り豆乳スープ カリフラワ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 カラフルサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★大豆と野菜のカレー風味煮 ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ コーンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ウインナーときのこのスープ煮 ★パンプキンサラダ フルーツ 牛乳	パン 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ ごぼうサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ ごぼうサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	
	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g
昼食	★ライス タンドリーチキン グラッセ エッグサラダ コンソメスープ	★御飯 ★鰯の梅しそ焼き 茄子の煮浸し ★インゲンのピーナッツ和え ★味噌汁	《身体ぽかぽかメニュー》 ★ライス チキンの ジンジャークリーム煮 盛合せサラダ ベーコンと野菜のガーリックスープ ★フルーツ	五日チャーハン 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ	★大豆ミートの ミートソーススパゲッティ ★グリーンサラダ コンソメスープ プリン	★牛丼 厚焼き玉子 白菜の柚子和え ★味噌汁	★御飯 親子煮 ★人参のたらこ炒め ★海藻サラダ ★味噌汁	★御飯 ★豆腐ハンバーグ ★竹輪の青のり炒め もやしの生姜和え ★味噌汁	★御飯 ★豆腐ハンバーグ ★竹輪の青のり炒め もやしの生姜和え ★味噌汁	★大豆ミートの ミートソーススパゲッティ ★グリーンサラダ コンソメスープ プリン	★牛丼 厚焼き玉子 白菜の柚子和え ★味噌汁	★御飯 親子煮 ★人参のたらこ炒め ★海藻サラダ ★味噌汁	★御飯 ★豆腐ハンバーグ ★竹輪の青のり炒め もやしの生姜和え ★味噌汁	★御飯 ★豆腐ハンバーグ ★竹輪の青のり炒め もやしの生姜和え ★味噌汁	
	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g
夕食	★あずき御飯 ★鯖の竜田揚げ 冬瓜の旨煮 ★小松菜のわさび和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の照焼き 千草煮 ★豆サラダ ★味噌汁	★御飯 ★蒸し豚 柚子味噌ダレ 切干大根の煮物 ★オクラのおかか和え すまし汁	★御飯 メンチカツ ★ひじきの煮物 胡瓜のゆかり和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の治部煮 ★ピーマンのじゃこ炒め ★インゲンの辛子和え ★味噌汁	★ライス ★白身魚のバジル焼き ★青菜のバターソテー マリネサラダ オニオンスープ	★御飯 フライ二種盛合せ さつま芋のレモン煮 ★ほうれん草の胡麻和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の山椒焼き 車麩の煮物 なます ★味噌汁	★御飯 鶏肉の山椒焼き 車麩の煮物 なます ★味噌汁	★ライス ★白身魚のバジル焼き ★青菜のバターソテー マリネサラダ オニオンスープ	★ライス ★白身魚のバジル焼き ★青菜のバターソテー マリネサラダ オニオンスープ	★御飯 フライ二種盛合せ さつま芋のレモン煮 ★ほうれん草の胡麻和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の山椒焼き 車麩の煮物 なます ★味噌汁	★御飯 鶏肉の山椒焼き 車麩の煮物 なます ★味噌汁	
	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g
日計	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 50.9 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1458 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 46.0 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 46.2 g 脂質 52.6 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 55.4 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 50.5 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 50.5 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 55.4 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 50.5 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 50.5 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 50.5 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 menuⅡ

12月

12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		12月13日(土)		12月14日(日)		12月15日(月)		
ソナーレ・フェリチタ								認知症予防メニュー						
朝食A	★御飯 炒り卵 ★小松菜のしらす和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 カリフラワーのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 豚肉と野菜のソテー マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★つみれの煮物 白菜のかおり和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ マリネサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★厚揚げと野菜の炒め物 ★わかめの土佐和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳							
	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.9 g							
朝食B	パン 炒り卵 ★トマトパスタサラダ コンソメスープ 牛乳	パン クリームシチュー カリフラワーのドレッシング和え ★フルーツ 牛乳	パン チリコンカン マッシュポテト ★フルーツ 牛乳	パン 豚肉と野菜のソテー マカロニサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールのコンソメ煮 ハムサラダ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ マリネサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★チキンのカレー炒め ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳							
	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.0 g							
昼食	《ソナーレ・フェリチタ》 ★春菊のまぜ御飯 ★鰯の唐揚げ 柚子胡椒ダレ 里芋のそぼろあんかけ かぶの菊花和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の粕漬け焼き ★インゲンの白和え ★味噌汁 黒糖ゼリー	かき揚げそば 豚バラ大根 ★胡瓜の昆布和え まんじゅう	★海老散らし寿司 筑前煮 ★ほうれん草のお浸し ★赤だし味噌汁	サンドイッチ ★ビーンズサラダ コーンポタージュ ストロベリーババロア	★御飯 ★あじの南蛮焼き しゅうまい ナムル 中華スープ	★たらこスパゲティ 蓮根の マスタードソテー コールスローサラダ 押し麦入りコンソメスープ							
	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.3 g							
夕食	★御飯 いかと野菜の中華炒め かに玉 ザーサイ和え 中華スープ	★ライス ロールキャベツ ★南瓜のジャーマンソテー フレンチサラダ コンソメスープ	★御飯 ★白身魚の葱塩焼き さつま芋の金平 千草和え ★味噌汁	★御飯 ★鯖の煮付け ビーフン炒め 長葱のぬた和え すまし汁	《認知症予防メニュー》 ★御飯 豚肉の生姜焼き ★茄子の田楽 ★ひじき入りサラダ すまし汁	★御飯 ロースとんかつ ★炒り豆腐 ★香の物 味噌汁	★御飯 ★白身魚の磯辺焼き じゃが芋の甘辛煮 ★蒸し鶏と春菊のわさび和え ★味噌汁							
	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.1 g							
日計	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 48.2 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 51.9 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 49.0 g 脂質 43.3 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 52.4 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 50.6 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 9.4 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 52.6 g 食塩相当量 9.3 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

12月

12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)		12月20日(土)		12月21日(日)		12月22日(月)		12月23日(火)	
認知症予防メニュー														認知症予防メニュー	
朝食A	★御飯 肉じゃが ★ブロッコリーのボン酢和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜の炒め物 うの花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 ★ほうれん草の梅和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ごぼうサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★しんじょうの煮物 ★オクラの塩麴和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ 温野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 炒り卵 カリフラワーのサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳							
	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.6 g							
朝食B	パン ★大豆とベーコンのコンソメ煮 シーザーサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ツナと野菜の炒め物 ★キャロットラペ コンソメスープ 牛乳	パン 具沢山ミネストローネ サウザンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ウインナーと野菜の炒め物 ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ★きのこたっぷりスープ カラフルサラダ フルーツ 牛乳	パン オムレツ 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 炒り卵 カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳							
	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g							
昼食	《認知症予防メニュー》 ★御飯 ★鯖の柚庵焼き ★インゲンの当座煮 桜えびの和風サラダ ★味噌汁	シーフードドリア ミックスサラダ コンソメスープ マンゴープリン	★御飯 豚肉の香り蒸し 切干大根の煮物 ★青菜の錦糸和え ★味噌汁	かき玉うどん 野菜の塩だれ炒め ★小松菜のくるみ和え 水ようかん	★御飯 鶏肉のバター醤油焼き ★切り昆布の煮物 ★春菊の胡麻和え ★味噌汁	★ライス ポークソテー オニオンソース イタリアンサラダ コンソメスープ ★ヨーグルト フルーツソース	★麦飯 ★白身魚の柚子胡椒焼き 根菜の煮物 とろろ芋 ★味噌汁	《認知症予防メニュー》 ★チキンカレー ★福神漬け エッグサラダ ★コーヒーゼリー							
	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g							
夕食	★御飯 油淋鶏 水餃子 春雨サラダ 中華スープ	★御飯 ★肉豆腐 かぶのじゃこ炒め ★青梗菜のなめ茸和え ★味噌汁	★御飯 ★鶏肉の西京焼き さつま芋の甘煮 白菜の青じそ和え けんちん汁	★御飯 照焼きハンバーグ ミニおでん キャベツの浅漬け ★味噌汁	★ゆかり御飯 ★あじフライ ★焼き豆腐の煮物 ★エンドウのドレッシング和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉のチャンチャン焼き風 里芋の煮ころがし ★ブロッコリーのおかか和え すまし汁	★御飯 野菜肉詰めフライ 冬瓜の旨煮 白菜の磯辺和え ★味噌汁	★御飯 ★マスのさらさ蒸し ★高野豆腐の煮物 ★わかめの酢の物 ★味噌汁							
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.9 g							
日計	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 55.4 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1443 kcal たんぱく質 52.4 g 脂質 51.4 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 49.5 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 50.6 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 46.1 g 脂質 46.5 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 47.3 g 食塩相当量 8.3 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 menuⅣ

12月

12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)		12月27日(土)		12月28日(日)		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		
		ソナーレ・フェリチタ 								認知症予防メニュー 						
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 肉団子と野菜の煮物 ★ブロッコリーのツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ ジュリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	★御飯 ★さつま揚げの煮物 キャベツの青じそ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 野菜の卵とじ ★ブロッコリーのサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 うの花 ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★厚揚げと野菜の炒め物 春雨サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 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	
	460 kcal 13.7 g 12.8 g 2.9 g	433 kcal 16.7 g 10.1 g 3.0 g	435 kcal 13.3 g 12.2 g 2.2 g	437 kcal 16.4 g 10.2 g 3.1 g	467 kcal 13.9 g 13.3 g 2.3 g	499 kcal 19.4 g 17.1 g 3.0 g	509 kcal 15.2 g 15.2 g 2.9 g	486 kcal 16.4 g 16.2 g 2.9 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 ミートボールと野菜の ジンジャースープ ★ブロッコリーのツナ和え ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ ジュリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★具沢山トマトスープ バジルパスタサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー サウザンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 野菜の卵とじ ★ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ウインナーと野菜のスープ スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 南瓜のジャーマンソテー 春雨サラダ 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	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
	444 kcal 14.4 g 13.9 g 2.7 g	409 kcal 16.1 g 10.7 g 2.8 g	446 kcal 15.5 g 15.9 g 2.9 g	511 kcal 16.0 g 19.7 g 2.8 g	463 kcal 15.0 g 16.6 g 2.3 g	454 kcal 19.0 g 17.3 g 3.0 g	486 kcal 13.9 g 16.8 g 1.8 g	446 kcal 14.2 g 13.6 g 3.5 g								
昼食	★御飯 ★大豆ミートの麻婆豆腐 しゅうまい ★小松菜の錦糸和え ナルトのスープ	《ソナーレ・フェリチタ》 ★ライス チキンの香草パン粉焼き スモークサーモンと チーズのサラダ クラムチャウダー Assiette dessert	野菜タンメン 水餃子 カニカマサラダ ★杏仁豆腐	★御飯 ★鯖の味噌煮 ★大豆ミート入り ビーフン炒め 香の物 すまし汁	にゅうめん 蓮根の炒め煮 ★インゲンの菜種和え 抹茶ゼリー	《認知症予防メニュー》 ★ライス ★白身魚のムニエル クリームソース かぶのマストードソテー ★グリーンサラダ コンソメスープ	★御飯 鶏肉の塩麴焼き ★野菜の田楽 もやしの辛子和え すまし汁	★大豆ミートの キーマカレー コールスローサラダ ★福神漬け ★フルーツ	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
	524 kcal 22.5 g 15.1 g 3.1 g	644 kcal 29.5 g 26.0 g 3.1 g	505 kcal 17.6 g 20.1 g 3.3 g	462 kcal 20.1 g 13.4 g 3.5 g	458 kcal 13.5 g 17.9 g 3.7 g	489 kcal 18.7 g 17.0 g 2.2 g	497 kcal 20.2 g 18.1 g 2.7 g	472 kcal 12.7 g 13.7 g 2.4 g								
夕食	★ライス ビーフストロガノフ ★パンプキンサラダ コンソメスープ ★フルーツポンチ	★御飯 豚肉のごぼう煮 ★炒り豆腐 ★青梗菜の胡麻酢和え ★味噌汁	★御飯 ★白身魚の和風ムニエル 茄子の煮浸し ★豆サラダ ★味噌汁	★ライス グリルチキン バルサミコソース ポテトのバジルソテー シーザーサラダ コンソメスープ	★御飯 とり天 ★切り昆布の煮物 胡瓜のしらす和え ★味噌汁	★御飯 豚肉の葱蒸し 温奴 ★春菊のお浸し ★味噌汁	★御飯 和風ハンバーグ ★きのこの炒め物 ★オクラの胡麻和え ★味噌汁	年越しそば ★天ぷら盛合せ ★白菜のおかか和え きな粉プリン	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
	525 kcal 12.8 g 20.7 g 2.1 g	492 kcal 19.5 g 13.6 g 2.9 g	515 kcal 20.5 g 17.6 g 2.9 g	552 kcal 19.6 g 24.4 g 2.0 g	551 kcal 26.6 g 17.6 g 3.1 g	481 kcal 21.0 g 16.0 g 3.4 g	504 kcal 16.2 g 17.6 g 3.6 g	512 kcal 19.8 g 16.1 g 2.5 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	1493 kcal 49.7 g 49.7 g 7.9 g	1569 kcal 65.7 g 49.7 g 9.0 g	1466 kcal 53.6 g 53.6 g 9.1 g	1451 kcal 56.1 g 48.0 g 8.6 g	1472 kcal 55.1 g 52.1 g 9.1 g	1469 kcal 59.1 g 50.1 g 8.6 g	1487 kcal 50.3 g 52.5 g 8.1 g	1470 kcal 48.9 g 46.0 g 7.8 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