

メニュー表 (7日間)



	朝 食	昼 食	夕 食	15 時
4 月 22 日 (月)	御飯 納豆 (うの花) 冬瓜のスープ 煮 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ブリの照焼 かき揚げのそぼろあん 青梗菜のサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と車麩の煮物 キャベツの炒め物 インゲンの和え物 味噌汁	コーヒーゼリー
エネルギー - 1458kcal たんぱく質 56.1g				
4 月 23 日 (火)	御飯 ウインナーの野菜炒め アスパラサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ネギ塩チキン 里芋と薩摩揚げの煮物 わかしのなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	ゆかり御飯 魚の中華あんかけ (牡丹) レンコンの炒め煮 菜の花のサラダ 中華スープ	たまご蒸ケーキ
エネルギー - 1487kcal たんぱく質 59.8g				
4 月 24 日 (水)	御飯 小松菜の炒り煮 玉子サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鰯の竜田焼き インゲンの甘辛煮 キャベツの胡麻ドレ和え 野菜碗 フルーツ	御飯 ポトフ (鶏肉) はんぺんのチーズ焼き トマトとレタスのサラダ スープ	抹茶の水羊羹
エネルギー - 1474kcal たんぱく質 57.7g				
4 月 25 日 (木)	御飯 がんもの炊き合わせ かき揚げの和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	味噌きしめん 竹輪とピーマンの炒め物 大根の甘酢漬物 フルーツ	御飯 魚の田楽 (ホッケ) 肉団子と玉葱の煮物 青梗菜のお浸し すまし汁	ワッフル
エネルギー - 1440kcal たんぱく質 58.7g				
4 月 26 日 (金)	御飯 インゲンとツナの炒め物 白菜のサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	ご飯 マスのおぼろ昆布蒸し 大学芋 モヤシの和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のくわ焼き かぶの煮物 アスパラのドレッシング和え きのこ汁	チョコケーキ
エネルギー - 1529kcal たんぱく質 58.5g				
4 月 27 日 (土)	食パン いちごジャム サヤの卵炒め わかしのドレッシング和え スープ 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼き 人参のおかか煮 春菊のサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 赤魚の有馬煮 茄子とインゲンの炒め物 キャベツの生姜和え 味噌汁	ドーナツ
エネルギー - 1523kcal たんぱく質 58.5g				
4 月 28 日 (日)	御飯 ひじきと竹輪の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚の和風ムニエル (メルサ) 筍のソテー さつま芋サラダ トマトスープ フルーツ	御飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 南瓜の煮物 白菜の和え物 味噌汁	マンゴープリン
エネルギー - 1420kcal たんぱく質 56.8g				

健康情報

栄養状態は、血液検査でチェックできる、血中「アルブミン」値から知ることが出来ます。
アルブミンは、血液の血漿成分に含まれている血中で 2 番目に多いたんぱく質で、
アルブミン濃度は、栄養状態を示します。

