

〇〇 献立一覧表 〇〇

2019年 8月 [常菜食M]

		18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
朝食		パン ジャム 牛乳 ジャーマンポテト	天然酵母(北海道クリームパン) 牛乳 シーフードサラダ	ご飯 ほうれん草オムレツ 炒めキャベツ 牛乳	パン ジャム 牛乳 ポテトのオーロラサラダ	ご飯 さわらの煮付け キャベツとしめじの味噌汁	パン チョコレートクリーム 牛乳 シーチキンソテー	ご飯 味噌汁 卵とじ うぐいす豆
	エネルギー	645 kcal	511 kcal	529 kcal	650 kcal	496 kcal	675 kcal	595 kcal
	蛋白質	21.4 g	23.9 g	15.1 g	22.2 g	19.6 g	23.9 g	17.6 g
	脂質	16.6 g	20.8 g	12.1 g	16.9 g	7.7 g	21.3 g	10.9 g
	炭水化物	103 g	56.3 g	87.5 g	102.7 g	82.7 g	98.5 g	103.2 g
塩分	2.2 g	1.5 g	0.5 g	2.6 g	2.3 g	2.3 g	1.9 g	
昼食		オムライス ブロッコリーのごまサラダ コーンと若布の中華スープ オレンジ	冷やしそうめん(温泉卵・茄子) 生揚げときのこの煮物 デザート	ご飯 変わり麻婆 胡麻和え 卵スープ フルーツカクテル	海鮮混ぜご飯 アジの南蛮漬け風 おひたし 味噌汁	ご飯 キッシュ風オムレツ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 白身魚のチーズピカタ 茄子の味噌炒め フルーツヨーグルト 野菜スープ	シーフードカレー 菊水漬け らっきょう コールスローサラダ デザート
	エネルギー	668 kcal	564 kcal	613 kcal	600 kcal	735 kcal	685 kcal	701 kcal
	蛋白質	19.8 g	22.8 g	20.7 g	25.9 g	21.7 g	25.5 g	19.4 g
	脂質	20.8 g	18.2 g	15.3 g	10.1 g	20.8 g	20.4 g	16.8 g
	炭水化物	100.9 g	74 g	93.1 g	95.7 g	112.6 g	100.5 g	114.1 g
塩分	3.9 g	4.1 g	1.7 g	4.3 g	1.8 g	1.8 g	3.6 g	
夕食		ご飯 牛肉とポテトのオイスター炒め オクラおろしのなめ茸がけ 味噌汁	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め さつま芋のレーズン煮 味噌汁	ご飯 みぞれ煮 バター炒め 味噌汁 金時豆煮豆	ご飯 鶏の味噌漬焼 なますサラダ コーンポタージュ	ご飯 シュウマイ 中華風あえ 豆腐スープ	ご飯 焼きギョウザ 千切りポテト炒め 昆布の佃煮 デザート	ご飯 タラのマリネ きり昆布と竹輪の煮もの 味噌汁
	エネルギー	653 kcal	661 kcal	626 kcal	726 kcal	599 kcal	663 kcal	447 kcal
	蛋白質	18.4 g	20.7 g	28.8 g	24.1 g	18.8 g	12.9 g	20 g
	脂質	16.5 g	14 g	12.2 g	23.3 g	14.3 g	12.6 g	2.8 g
	炭水化物	103.1 g	108.9 g	96.6 g	98.5 g	94.8 g	120.9 g	82.2 g
塩分	2.2 g	2.2 g	2.8 g	2.9 g	2.3 g	2.4 g	2.7 g	
成分値	<一日合計>		<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
	エネルギー	1966 kcal	1736 kcal	1768 kcal	1976 kcal	1830 kcal	2023 kcal	1743 kcal
	蛋白質	59.6 g	67.4 g	64.6 g	72.2 g	60.1 g	62.3 g	57 g
	脂質	53.9 g	53 g	39.6 g	50.3 g	42.8 g	54.3 g	30.5 g
	炭水化物	307 g	239.2 g	277.2 g	296.9 g	290.1 g	319.9 g	299.5 g
塩分	8.3 g	7.8 g	5 g	9.8 g	6.4 g	6.5 g	8.2 g	

*都合により献立を変更することがあります。

【しょうが】

しょうがは、ビタミン類やカリウムなどを少し含む程度で、栄養価の面ではさほど期待できません。しかし、独特の辛味と香りには優れた薬効があることがわかっています。食欲増進効果、血行促進、脂肪の燃焼や体を温め、せきの緩和作用など風邪の症状緩和にも役立ちます。

