

献立一覧表

常食

	令和3年11月21日(日)	令和3年11月22日(月)	令和3年11月23日(火)	令和3年11月24日(水)	令和3年11月25日(木)	令和3年11月26日(金)	令和3年11月27日(土)
朝食	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 白菜漬け 牛乳	御飯 がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え かつおおかか 牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 浅漬け(きゅうり) 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 青菜の和え物 たいみそ 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 春菊としらすの和え物 ゆずみそ 牛乳	御飯 オムレツ 付)フロッコリー ごぼうサラダ うぐいす豆 ヨーグルト
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	574kcal	561kcal	583kcal	569kcal	543kcal	569kcal	661kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	20.2g	18.9g	19g	21.9g	18.3g	20.9g	16.6g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
昼食	御飯 魚のみりん焼き 付)ピーマン 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(春雨・水菜)	御飯 白身魚のカレーニエル 付)フロッコリー かぶと鶏肉の煮物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(キャベツ・きぬさや)	かき揚げそば 具) ミートボール 付)玉葱・ピーマン ほうれん草のお浸し フルーツ缶(ミックス)	御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 トンテキ 付)いんげん・ポテト 小松菜のわさび和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・ワカメ)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かまぼこ)
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	533kcal	668kcal	558kcal	553kcal	610kcal	666kcal	602kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	26.4g	21.6g	26.7g	21.5g	29.7g	22.7g	27.1g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
夕食	御飯 スパニッシュオムレツ 付)アスパラ カリフラワーとえびのコンソメ煮 キャベツのサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし・ワカメ)	御飯 さわらのおろし煮 付)花人参 じゃが芋きんぴら 青菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・うずまき麩)	御飯 麻婆茄子 えび焼売 キウイゼリー 大根ナムル みそ汁(ワカメ・おつゆ麩)	御飯 ぶりの照り焼き付)大根おろし 軟)付)マッシュポテト 冬瓜と油揚げの煮物 白菜の磯和え フルーツ(バナナ) みそ汁(じゃが芋・みつば)	御飯 ビーフシチュー オクラバーコン フルーツ缶(みかん) ピクルス コンソメスープ(しめじ・長葱)	御飯 ほっけの西京焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 青りんごゼリー 白菜のしょうが和え みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 あじの煮付け 付)オクラ・花人参 大根のさっぱり炒め イチゴババロア キャベツのマヨ和え みそ汁(うまい菜・えのき)
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	712kcal	620kcal	732kcal	703kcal	654kcal	586kcal	584kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	25.4g	26g	21.3g	26.6g	16.1g	23.1g	27.6g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
成分値	25.4g	10.3g	24.7g	20.1g	20g	8.6g	12g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	98.5g	106.9g	107.9g	104.1g	107.8g	107.5g	93.2g
	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	2.3g	2.7g	2.7g	1.9g	2.3g	1.9g	1.9g
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
成分値	1819kcal	1849kcal	1873kcal	1825kcal	1807kcal	1821kcal	1847kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	72g	66.5g	67g	70g	64.1g	66.7g	71.3g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	45.5g	42.6g	47.2g	42.1g	40.4g	38.7g	44.1g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	288.3g	307.3g	303.9g	297.3g	308.3g	310.2g	295.5g
	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
	6.9g	6.9g	6.5g	6.8g	6.8g	6.9g	7.4g

* 都合により献立を変更することがあります。

【カルシウムだけじゃない！牛乳は栄養素の宝庫】

牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますがそれだけではなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれています。牛乳は私たちが必要とするそれらの栄養素の非常に優れた供給源です。さらに近年の研究で病原菌の感染を防いだり、血圧を改善するなど様々な働きが明らかにされています。

