

献立一覧表

常食

	令和3年11月28日(日)	令和3年11月29日(月)	令和3年11月30日(火)	令和3年12月1日(水)	令和3年12月2日(木)	令和3年12月3日(金)	令和3年12月4日(土)
朝食	御飯 魚肉ソーセージとピーマンのソテー ほうれん草とツナの和え物 昆布豆 牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのくるみと和え えびみそ ジョア	御飯 卵とじ ブロッコリーの香味和え 金山寺みそ ヨーグルト	御飯 納豆 しろなの煮浸し 浅漬(大根) 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜としらすの和え物 たいみそ 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ いんげんのきなこ和え 牛乳
	エネルギー 593kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 515kcal	エネルギー 566kcal	エネルギー 561kcal	エネルギー 549kcal	エネルギー 632kcal
	蛋白質 21.8g	蛋白質 17.7g	蛋白質 15.5g	蛋白質 17g	蛋白質 21.4g	蛋白質 20.5g	蛋白質 21g
	脂質 14.9g	脂質 10.6g	脂質 7.4g	脂質 12.1g	脂質 13.2g	脂質 10.5g	脂質 14.5g
	炭水化物 97.3g	炭水化物 100.9g	炭水化物 98g	炭水化物 98.9g	炭水化物 93.2g	炭水化物 98.2g	炭水化物 109.1g
	食塩 1.7g	食塩 1.8g	食塩 1.8g	食塩 1.4g	食塩 1.5g	食塩 1.7g	食塩 2.1g
昼食	御飯 メヌケの葉焼 付)ししとう しろなのおかか和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・しめじ)	御飯 チーズインハンバーグ トマトソース) 付)グリーン野菜 カリフラワーサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(畑菜・あさり)	御飯 かれいの揚げ浸し 付)牛蒡・花人参 春菊のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(キャベツ・かぶ葉)	御飯 鮭の塩焼き 付)大葉・大根おろし れんこん金平 ほうれん草のピーナツ和え 豚汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 フライ盛り合わせ 付)キャベツ・トマト ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	帆立と生姜の炊き込みご飯 はっけの漬け焼き 付)オクラ 春菊とえのきのお浸し フルーツ缶(ミックス) みそ汁(卵・玉葱)
	エネルギー 527kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 606kcal	エネルギー 630kcal	エネルギー 622kcal	エネルギー 677kcal	エネルギー 535kcal
	蛋白質 23g	蛋白質 21.9g	蛋白質 25.4g	蛋白質 33.9g	蛋白質 21.9g	蛋白質 17.9g	蛋白質 26g
	脂質 5.6g	脂質 10.8g	脂質 10.7g	脂質 12.1g	脂質 15.6g	脂質 17.1g	脂質 6.4g
	炭水化物 97.7g	炭水化物 100.2g	炭水化物 104.8g	炭水化物 97.9g	炭水化物 100.5g	炭水化物 116.6g	炭水化物 97.6g
	食塩 2g	食塩 2.9g	食塩 2.8g	食塩 2.7g	食塩 2.4g	食塩 2.6g	食塩 3.3g
夕食	御飯 チキンカツ 付)キャベツ 冬瓜とベーコンのスープ煮 キウイゼリー いんげんのごま和え みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)	御飯 さばのみそマヨネーズ焼 付)スナックエンドウ 小松菜と揚げの炒め物 大根ツナサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・みつば)	御飯 かぼちゃグラタン 豚肉と大根の煮物 パインゼリー ブロッコリーサラダ みそ汁(さつま芋・玉葱)	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・ブロッコリー えびとかぶのスープ煮 オレンジゼリー 香の物(青しその実漬け) みそ汁(もやし・大根葉)	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん・花人参 なすのみそ炒め 小松菜の錦糸和え 青りんごゼリー みそ汁(玉葱・油揚げ)	御飯 あじの塩麹焼き 付)ほうれん草 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(パイン) みそ汁(南瓜・しめじ)	御飯 かに玉 さつまいものりんご煮 かつおおかか 杏仁デザート みそ汁(長葱・うずまき麩)
	エネルギー 707kcal	エネルギー 747kcal	エネルギー 699kcal	エネルギー 687kcal	エネルギー 701kcal	エネルギー 611kcal	エネルギー 662kcal
	蛋白質 18.4g	蛋白質 29.3g	蛋白質 20.4g	蛋白質 26.5g	蛋白質 26.8g	蛋白質 30.7g	蛋白質 19.6g
	脂質 20.4g	脂質 29.6g	脂質 16.6g	脂質 22.3g	脂質 20.8g	脂質 11.3g	脂質 11.5g
	炭水化物 115.4g	炭水化物 91.2g	炭水化物 122.8g	炭水化物 98.5g	炭水化物 100.8g	炭水化物 99g	炭水化物 120.6g
	食塩 2.9g	食塩 1.9g	食塩 2.1g	食塩 2.5g	食塩 2.6g	食塩 2.6g	食塩 1.5g
成分値	エネルギー 1827kcal	エネルギー 1873kcal	エネルギー 1820kcal	エネルギー 1883kcal	エネルギー 1884kcal	エネルギー 1837kcal	エネルギー 1829kcal
	蛋白質 63.2g	蛋白質 68.9g	蛋白質 61.3g	蛋白質 77.4g	蛋白質 70.1g	蛋白質 69.1g	蛋白質 66.6g
	脂質 40.9g	脂質 51g	脂質 34.7g	脂質 46.5g	脂質 49.6g	脂質 38.9g	脂質 32.4g
	炭水化物 310.4g	炭水化物 292.3g	炭水化物 325.6g	炭水化物 295.3g	炭水化物 294.5g	炭水化物 313.8g	炭水化物 327.3g
	食塩 6.6g	食塩 6.6g	食塩 6.7g	食塩 6.6g	食塩 6.5g	食塩 6.9g	食塩 6.9g

*都合により献立を変更することがあります。

【ごはんとみそ汁は相性抜群】

日本の食卓で長く愛されてきた名コンビ。実はおいしいだけでなく栄養学的にも相性抜群なのです。私たちの体を作るたんぱく質は20種類のアミノ酸からできています。中でも体内で合成できない9種類のアミノ酸を必須アミノ酸といいます。ごはんは必須アミノ酸のリジンが少ないのです。そこにリジンが豊富なみそ汁を組み合わせることで必須アミノ酸をバランスよく摂ることができます。昔から作り続けてきた「ごはんとみそ汁」、ぜひ続けていきたいものですね。



ごはんだけでは、充分なたんぱく質が合成できない。
リジンが豊富なみそ汁を組み合わせることで、良質なたんぱく質を合成できる。