

献立一覧表

常食

	令和3年12月5日(日)	令和3年12月6日(月)	令和3年12月7日(火)	令和3年12月8日(水)	令和3年12月9日(木)	令和3年12月10日(金)	令和3年12月11日(土)
朝食	御飯 厚焼き卵 付)金時豆 ほうれん草のお浸し うめびしお 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 茶福豆 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー 温泉卵 白花豆 ヨーグルト	御飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 香の物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し 金山寺みそ 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 ゆずみそ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え 昆布豆 牛乳
	エネルギー 617kcal	エネルギー 604kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 524kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 571kcal	エネルギー 686kcal
	蛋白質 21.7g	蛋白質 21.4g	蛋白質 19.3g	蛋白質 17.4g	蛋白質 17.5g	蛋白質 21.6g	蛋白質 20.2g
	脂質 16.5g	脂質 14.3g	脂質 13.1g	脂質 11.7g	脂質 12.6g	脂質 14.5g	脂質 25.9g
	炭水化物 98.8g	炭水化物 101.5g	炭水化物 94.9g	炭水化物 92.3g	炭水化物 101.8g	炭水化物 93.6g	炭水化物 97.6g
	食塩 2.4g	食塩 1.3g	食塩 1.4g	食塩 1.8g	食塩 1.8g	食塩 1.9g	食塩 1.3g
昼食	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・おつゆ麴)	えびピラフ キッシュ風オムレツ ケチャップ) 付)スナッPEndウ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(畑菜・しめじ)	御飯 プルコキ かに焼売 ほうれん草のナムル 中華スープ(春雨・ねぎ)	御飯 赤魚のねぎ醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・油揚げ)	ビーフカレー たまごブロックリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 さばの煮付け 付)いんげん 鶏肉とごぼうの甘辛炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)青菜 なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) お吸物(かまぼこ・水菜)
	エネルギー 555kcal	エネルギー 623kcal	エネルギー 711kcal	エネルギー 561kcal	エネルギー 763kcal	エネルギー 680kcal	エネルギー 571kcal
	蛋白質 20.9g	蛋白質 25.8g	蛋白質 25.5g	蛋白質 25.1g	蛋白質 25.7g	蛋白質 29.5g	蛋白質 20.6g
	脂質 12g	脂質 13.5g	脂質 23.4g	脂質 7g	脂質 26.4g	脂質 16.5g	脂質 11.2g
	炭水化物 92.5g	炭水化物 103.6g	炭水化物 99.8g	炭水化物 101g	炭水化物 106.9g	炭水化物 103.3g	炭水化物 98.1g
	食塩 2.5g	食塩 3.5g	食塩 3g	食塩 2.2g	食塩 2.7g	食塩 2.6g	食塩 2.8g
夕食	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)ブロッコリー 野菜炒め かぼちゃサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(大根・大根菜)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラのごま風味和え アイス風デザート みそ汁(もやし・貝割)	御飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 ぶどうゼリー 浅漬け(きゅうり) みそ汁(ワカ・えのき)	御飯 キャベツメンチカツ レンコンサラダ ババロア(抹茶) 金時豆 みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 メバルのみりん焼き 付)畑菜 かぶと絹あげの含め煮 フルーツ缶(りんご) キャベツのゆかり和え みそ汁(もやし・うずまき麴)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(パイン) 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(冬瓜・ワカ)	御飯 あじの山椒焼き 付)オクラ かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・おつゆ麴)
	エネルギー 675kcal	エネルギー 663kcal	エネルギー 537kcal	エネルギー 805kcal	エネルギー 541kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 568kcal
	蛋白質 24g	蛋白質 22.2g	蛋白質 24.4g	蛋白質 22.3g	蛋白質 24.2g	蛋白質 19.4g	蛋白質 25.7g
	脂質 19.7g	脂質 19.9g	脂質 3.7g	脂質 22.5g	脂質 6g	脂質 11.1g	脂質 7.4g
	炭水化物 103.4g	炭水化物 104.6g	炭水化物 102.6g	炭水化物 130.8g	炭水化物 98.8g	炭水化物 102.9g	炭水化物 101.9g
	食塩 1.8g	食塩 2.1g	食塩 2.5g	食塩 2.6g	食塩 1.8g	食塩 2.4g	食塩 1.8g
成分値	エネルギー 1847kcal	エネルギー 1890kcal	エネルギー 1816kcal	エネルギー 1890kcal	エネルギー 1877kcal	エネルギー 1824kcal	エネルギー 1825kcal
	蛋白質 66.6g	蛋白質 69.4g	蛋白質 69.2g	蛋白質 64.8g	蛋白質 67.4g	蛋白質 70.5g	蛋白質 66.5g
	脂質 48.2g	脂質 47.7g	脂質 40.2g	脂質 41.2g	脂質 45g	脂質 42.1g	脂質 44.5g
	炭水化物 294.7g	炭水化物 309.7g	炭水化物 297.3g	炭水化物 324.1g	炭水化物 307.5g	炭水化物 299.8g	炭水化物 297.6g
	食塩 6.7g	食塩 6.9g	食塩 6.9g	食塩 6.6g	食塩 6.3g	食塩 6.9g	食塩 5.9g

* 都合により献立を変更することがあります。

【たら】

冬が旬の代表的な白身魚の一つ。たらは貪欲な魚で腹いっぱい食べ、腹が大きくふくらんでいます。「たらふく食べる」「やたら食べる」の語源はここからきています。脂肪分が魚の中でもとりわけ少なく低脂肪、高たんぱくでダイエット中や体重コントロール中などにも選択したい食材の一つです。鍋物、ムニエル、フライなどたいいていの料理に向きます。

