

献立一覧表

常食

令和3年12月19日(日)		令和3年12月20日(月)		令和3年12月21日(火)		令和3年12月22日(水)		令和3年12月23日(木)		令和3年12月24日(金)		令和3年12月25日(土)		
朝食	御飯 スクランブルエッグ カリフラワー和風サラダ たいみそ ヨーグルト		御飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 牛乳		御飯 ちくわの炒り煮 春菊のお浸し 白花豆 牛乳		御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え うめびしお 牛乳		御飯 オムレツ 付)ブロッコリー オクラのなめたけ和え 浅漬(キャベツ) 牛乳		御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし 青菜のごま和え えびみそ ヨーグルト		御飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(しば漬)け ヨーグルト	
	エネルギー	563kcal	エネルギー	564kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	567kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	588kcal	エネルギー	522kcal
	蛋白質	16.3g	蛋白質	19.5g	蛋白質	19.8g	蛋白質	20.5g	蛋白質	18.9g	蛋白質	22.8g	蛋白質	17.9g
	脂質	11.1g	脂質	14.4g	脂質	10.3g	脂質	14.9g	脂質	15.9g	脂質	12.5g	脂質	7.6g
	炭水化物	101.1g	炭水化物	93.1g	炭水化物	102.8g	炭水化物	93g	炭水化物	95.9g	炭水化物	97g	炭水化物	96.3g
	食塩	1.4g	食塩	1.9g	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.7g	食塩	1.5g	食塩	1.9g
昼食	御飯 肉団子の野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ(りんご) 白湯スープ(もやし・にら)		御飯 たら粕漬焼 付)さつま芋・オクラ なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・花麴)		御飯 かつとじ ピーマンのじゃこ炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)		二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(チンゲン菜・長葱)		御飯 あじの南蛮漬 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(じゃが芋・ワカメ)		御飯 赤魚の照り煮 付)かぶ・きぬさや きんぴらごぼう ストロベリーケーキ みそ汁(しろな・うずまき麴)		バターライス 鶏肉の赤ワインソース 付)ポテト・ブロッコリー キッシュ風オムレツ デザート コンソメスープ(キャベツ・マッシュルーム)	
	エネルギー	603kcal	エネルギー	580kcal	エネルギー	702kcal	エネルギー	556kcal	エネルギー	566kcal	エネルギー	560kcal	エネルギー	767kcal
	蛋白質	19.1g	蛋白質	24.9g	蛋白質	19.4g	蛋白質	16.8g	蛋白質	25.7g	蛋白質	23.3g	蛋白質	29.4g
	脂質	13.7g	脂質	10.1g	脂質	18.4g	脂質	13g	脂質	5.7g	脂質	9.1g	脂質	25g
	炭水化物	102.3g	炭水化物	98g	炭水化物	114.9g	炭水化物	94.4g	炭水化物	104.5g	炭水化物	98.3g	炭水化物	107.7g
	食塩	3.1g	食塩	2.2g	食塩	3.6g	食塩	3.2g	食塩	2.6g	食塩	2.4g	食塩	3.3g
夕食	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼 付)じゃがいも ひじきの五色煮 フルーツ缶(白桃) 香の物(つぼ漬)け みそ汁(豆腐・しめじ)		御飯 鶏肉のケチャップ焼 付)ブロッコリー ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ みそ汁(冬瓜・ねぎ)		御飯 メバルのバター醤油焼 付)ほうれん草 さつま芋のりんご煮 キャベツの生姜マヨ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(里芋・えのき)		御飯 ホキのピカタ 付)スナップエンドウ かぼちゃのいとし煮 抹茶ゼリー 白菜の青じそ和え みそ汁(玉葱・大根葉)		御飯 鶏肉のみそ炒め 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし・貝割)		御飯 ミートローフ 付)にんじんグラッセ・ブロッコリー トマトと卵のソテー ピクルス 昆布佃煮 みそ汁(さつま芋・ねぎ)		御飯 ぎょうざ 付)ピーマン 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの甘酢漬 みそ汁(里芋・ワカメ)	
	エネルギー	659kcal	エネルギー	677kcal	エネルギー	617kcal	エネルギー	679kcal	エネルギー	671kcal	エネルギー	724kcal	エネルギー	577kcal
	蛋白質	22.8g	蛋白質	24.7g	蛋白質	25.1g	蛋白質	26.9g	蛋白質	26.8g	蛋白質	27.9g	蛋白質	16g
	脂質	18.8g	脂質	17.4g	脂質	9.4g	脂質	10.9g	脂質	18.9g	脂質	24.9g	脂質	9.5g
	炭水化物	102.8g	炭水化物	109.2g	炭水化物	109.5g	炭水化物	121g	炭水化物	102.2g	炭水化物	100g	炭水化物	108.3g
	食塩	2.1g	食塩	1.9g	食塩	1.4g	食塩	1.8g	食塩	2.2g	食塩	2.8g	食塩	1.7g
成分値	エネルギー	1825kcal	エネルギー	1821kcal	エネルギー	1884kcal	エネルギー	1802kcal	エネルギー	1821kcal	エネルギー	1872kcal	エネルギー	1866kcal
	蛋白質	58.2g	蛋白質	69.1g	蛋白質	64.3g	蛋白質	64.2g	蛋白質	71.4g	蛋白質	74g	蛋白質	63.3g
	脂質	43.6g	脂質	41.9g	脂質	38.1g	脂質	38.8g	脂質	40.5g	脂質	46.5g	脂質	42.1g
	炭水化物	306.2g	炭水化物	300.3g	炭水化物	327.2g	炭水化物	308.4g	炭水化物	302.6g	炭水化物	295.3g	炭水化物	312.3g
	食塩	6.6g	食塩	6g	食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	6.5g	食塩	6.7g	食塩	6.9g

* 都合により献立を変更することがあります。

【冬至にかぼちゃ】

かぼちゃは漢字で「南瓜」と書きます。冬至は陰(北)から陽(南)へ向かう事を意味しており冬至にふさわしい食べ物になりました。またかぼちゃはビタミンAが豊富な為風邪予防に効果的です。本来かぼちゃは夏が旬ですが長期保存が効くことから冬に栄養を摂る為の賢人の知恵でもあるのです。

