

# 献立一覧表

## 常食

	令和3年12月12日(日)	令和3年12月13日(月)	令和3年12月14日(火)	令和3年12月15日(水)	令和3年12月16日(木)	令和3年12月17日(金)	令和3年12月18日(土)							
朝食	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 香の物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの含め煮 キャベツのごま風味和え あみえび佃煮 牛乳	御飯 いわし蒲焼き 付)いんげん ほうれん草のお浸し うめびしお 牛乳	御飯 納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め物 浅漬け(きゅうり) 牛乳	御飯 ウインナーソーテ- 春菊のごまよごし うぐいす豆 牛乳	御飯 だし巻卵 付)オクラ 小松菜のお浸し かつおおかか 牛乳	御飯 絹揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 ゆずみそ 牛乳							
	エネルギー	552kcal	エネルギー	587kcal	エネルギー	586kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	572kcal	エネルギー	575kcal		
	蛋白質	18.4g	蛋白質	18.6g	蛋白質	25.3g	蛋白質	21.4g	蛋白質	22.5g	蛋白質	21.5g	蛋白質	21.2g
	脂質	10.4g	脂質	16.5g	脂質	16.4g	脂質	17.6g	脂質	16g	脂質	14.8g	脂質	13.7g
	炭水化物	100.5g	炭水化物	95.4g	炭水化物	88.6g	炭水化物	89.5g	炭水化物	102.4g	炭水化物	91.8g	炭水化物	96.1g
	食塩	1.9g	食塩	1.7g	食塩	1.9g	食塩	2g	食塩	1.6g	食塩	1.6g	食塩	1.9g
昼食	御飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・レモン ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	マーブル食パン チーズインハンバーグ デミソース 付)スナップエンドウ マカロニサラダ コンソメスープ(しろな・あさり) ジョア	御飯 黄金かれのいの煮付け 付)茄子 れんこん金平 フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鮭の七味焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・しめじ)	生姜あんかけうどん 鶏の唐揚げ 付)パセリ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)	御飯 肉豆腐 いんげん炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(青菜・おつゆ麩)	御飯 太刀魚の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・椎茸)							
	エネルギー	554kcal	エネルギー	626kcal	エネルギー	553kcal	エネルギー	611kcal	エネルギー	499kcal	エネルギー	661kcal	エネルギー	658kcal
	蛋白質	24g	蛋白質	23.7g	蛋白質	25.4g	蛋白質	29.7g	蛋白質	16.5g	蛋白質	28.1g	蛋白質	22.4g
	脂質	10.8g	脂質	21.9g	脂質	6.7g	脂質	8.8g	脂質	13.8g	脂質	14.7g	脂質	19.1g
	炭水化物	94.8g	炭水化物	83.3g	炭水化物	98.4g	炭水化物	103.4g	炭水化物	78.9g	炭水化物	105.6g	炭水化物	99.6g
	食塩	2.3g	食塩	3.5g	食塩	2.7g	食塩	2.3g	食塩	3.4g	食塩	2.7g	食塩	2.2g
夕食	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマン炒め パパロア(ストロベリー) ブロッコリーの中巻和え みそ汁(もやし・きぬさや)	御飯 メバルの唐揚げ 付)もみじおろし さといも田楽 白菜のごまマヨネーズ和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(しめじ・みつば)	ビビンバ 温泉卵 えび焼売 いちごゼリー わかめスープ	御飯 鶏肉のデ IPP ソースかけ デ IPP ソース) 付)スナップエンドウ かぶと厚揚げの中華煮込み ピーチゼリー カリフラワーのサラダ みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	御飯 さばのみりん焼き 付)ピーマン キャベツのおろし煮 青りんごゼリー さつまいもきんとん みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 白身魚のムニエル 付)マッシュ南瓜 ベーコンとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ マスカットゼリー みそ汁(大根・ワカメ)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)ほうれん草 冬瓜の煮物 パパロア(バニラ) きゅうりの酢の物 みそ汁(里芋・水菜)							
	エネルギー	764kcal	エネルギー	627kcal	エネルギー	711kcal	エネルギー	628kcal	エネルギー	698kcal	エネルギー	590kcal	エネルギー	606kcal
	蛋白質	21g	蛋白質	22.6g	蛋白質	25.6g	蛋白質	25.6g	蛋白質	27.6g	蛋白質	24.1g	蛋白質	26.2g
	脂質	28.2g	脂質	15.5g	脂質	22.9g	脂質	16.9g	脂質	16.7g	脂質	10.4g	脂質	10.5g
	炭水化物	111.2g	炭水化物	101.4g	炭水化物	103.8g	炭水化物	96.2g	炭水化物	108.8g	炭水化物	102.2g	炭水化物	105.7g
	食塩	2.7g	食塩	1.7g	食塩	1.8g	食塩	2g	食塩	1.8g	食塩	2.3g	食塩	2.2g
成分値	エネルギー	1870kcal	エネルギー	1840kcal	エネルギー	1850kcal	エネルギー	1825kcal	エネルギー	1819kcal	エネルギー	1823kcal	エネルギー	1839kcal
	蛋白質	63.4g	蛋白質	64.9g	蛋白質	76.3g	蛋白質	76.7g	蛋白質	66.6g	蛋白質	73.7g	蛋白質	69.8g
	脂質	49.4g	脂質	53.9g	脂質	46g	脂質	43.3g	脂質	46.5g	脂質	39.9g	脂質	43.3g
	炭水化物	306.5g	炭水化物	280.1g	炭水化物	290.8g	炭水化物	289.1g	炭水化物	290.1g	炭水化物	299.6g	炭水化物	301.4g
	食塩	6.9g	食塩	6.9g	食塩	6.4g	食塩	6.3g	食塩	6.8g	食塩	6.6g	食塩	6.3g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【カリフラワー】

カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜で白くこんもりとした花蕾と太い茎が特徴です。ビタミンCを大変豊富に含み、キャベツの約2倍、果物と比較してもいちごやみかんより多く含まれています。またカリフラワーのビタミンCは熱を加えても壊れにくいという性質があります。甘味成分は茎に多く含まれます。ただしこの成分は水溶性なので加熱は電子レンジや蒸し器を利用するのがおすすめです。

