

献立一覧表

常食

	令和4年1月9日(日)	令和4年1月10日(月)	令和4年1月11日(火)	令和4年1月12日(水)	令和4年1月13日(木)	令和4年1月14日(金)	令和4年1月15日(土)
朝食	御飯 にしんの梅煮 付)オクラ 南瓜のごま和え のりつく 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊とカニカマのお浸し 金山寺みそ ジョア	御飯 ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ うぐいす豆 牛乳	御飯 ちくわとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 茶福豆 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え ゆずみそ 牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のゆず醤油和え うぐいす豆 ジョア
	エネルギー 572kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 631kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 589kcal	エネルギー 503kcal
	蛋白質 19.7g	蛋白質 17.2g	蛋白質 21.7g	蛋白質 20.5g	蛋白質 18.6g	蛋白質 20g	蛋白質 14.6g
	脂質 13.5g	脂質 6.9g	脂質 17.1g	脂質 13.7g	脂質 10.9g	脂質 14.6g	脂質 3.5g
	炭水化物 98.2g	炭水化物 91.6g	炭水化物 101.5g	炭水化物 102.2g	炭水化物 99.7g	炭水化物 98.1g	炭水化物 104.8g
食塩 1.2g	食塩 1.6g	食塩 1.1g	食塩 1.8g	食塩 1.5g	食塩 1.6g	食塩 1.3g	
昼食	御飯 たらこと里芋の卵焼き 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ(パイン) みそ汁(かぶ・大根葉)	御飯 ミックスフライ 付)キャベツ 大根サラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(しろな・うずまき麩)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春雨)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	御飯 メパルの香味焼き 付)さつま芋 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 さばと大根の煮つけ 春菊のなめたけ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(おつゆ麩・かぶ葉)	味噌ラーメン 餃子 フルーツ(バナナ) チンゲン菜の中華和え
	エネルギー 568kcal	エネルギー 629kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 548kcal	エネルギー 595kcal	エネルギー 629kcal
	蛋白質 21g	蛋白質 16.1g	蛋白質 26.8g	蛋白質 20.4g	蛋白質 24g	蛋白質 26.5g	蛋白質 26.6g
	脂質 11.7g	脂質 14.3g	脂質 13.7g	脂質 6.3g	脂質 5.9g	脂質 14.7g	脂質 16.2g
	炭水化物 96.6g	炭水化物 111.6g	炭水化物 96.1g	炭水化物 107g	炭水化物 101.6g	炭水化物 89.3g	炭水化物 96.2g
食塩 2.7g	食塩 2.7g	食塩 4g	食塩 2.6g	食塩 2.4g	食塩 2.9g	食塩 5g	
夕食	御飯 とんかつ たれ) 付)ブロッコリー 冬瓜の煮物 フルーツ缶(洋ナシ) 浅漬(きゅうり) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 さばのねぎ塩焼き 付)ピーマン じゃが芋の煮物 りんごゼリー 白菜とツナの生薑醤油和え みそ汁(もやし・ワカメ)	御飯 たらの煮付け 付)里芋・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え ココアムース みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 あじの味噌焼き 付)しろな 大根と豚肉の煮物 フルーツ缶(パイン) たいみそ みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 酢豚 チャプチェ ごまプリン きゅうりの塩昆布和え みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 テリヤキハンバーグ テリヤキソース) 付)ブロッコリー ピーマンとベーコンのソテー フルーツ缶(白桃) 人参サラダ みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ 豚肉と大根の煮物 畑菜の磯和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(南瓜・水菜)
	エネルギー 667kcal	エネルギー 714kcal	エネルギー 624kcal	エネルギー 673kcal	エネルギー 734kcal	エネルギー 658kcal	エネルギー 678kcal
	蛋白質 20.8g	蛋白質 28.6g	蛋白質 29g	蛋白質 28.4g	蛋白質 22g	蛋白質 18g	蛋白質 24.5g
	脂質 15.1g	脂質 19.4g	脂質 12.4g	脂質 18.2g	脂質 22.2g	脂質 19.4g	脂質 19.5g
	炭水化物 114.8g	炭水化物 105.4g	炭水化物 101.2g	炭水化物 99.2g	炭水化物 111.3g	炭水化物 106g	炭水化物 106.9g
食塩 2.9g	食塩 2.4g	食塩 2.4g	食塩 2.5g	食塩 2.6g	食塩 2.2g	食塩 1.4g	
成分値	エネルギー 1807kcal	エネルギー 1834kcal	エネルギー 1867kcal	エネルギー 1822kcal	エネルギー 1832kcal	エネルギー 1842kcal	エネルギー 1810kcal
	蛋白質 61.5g	蛋白質 61.9g	蛋白質 77.5g	蛋白質 69.3g	蛋白質 64.6g	蛋白質 64.5g	蛋白質 65.7g
	脂質 40.3g	脂質 40.6g	脂質 43.2g	脂質 38.2g	脂質 39g	脂質 48.7g	脂質 39.2g
	炭水化物 309.6g	炭水化物 308.6g	炭水化物 298.8g	炭水化物 308.4g	炭水化物 312.6g	炭水化物 293.4g	炭水化物 307.9g
	食塩 6.8g	食塩 6.7g	食塩 7.5g	食塩 6.9g	食塩 6.5g	食塩 6.7g	食塩 7.7g

*都合により献立を変更することがあります。

【里芋】

里芋は一つの芋から多くの子芋ができる様子が子宝に恵まれることを連想させる為、子孫繁栄の縁起物としておせち料理にも使われる食材です。里芋のカロリーはじゃが芋の3/4程度でイモ類としてはヘルシーです。また食物繊維が多く含まれ便秘改善の効果も期待できます。里芋特有のぬめりの正体はガラクトタンとムチンです。ガラクトタンは免疫力向上や動脈硬化の予防に効果的と言われています。ムチンは胃や呼吸器の粘膜を守り外部からのウィルスや菌の侵入を防ぎます。里芋を調理する際手がかゆくなることがあります。レモン汁や酢を薄めた酸性水に手を漬けながら調理するとかゆみを感じにくくなります。

