

献立一覧表

常食

令和4年1月16日(日)		令和4年1月17日(月)		令和4年1月18日(火)		令和4年1月19日(水)		令和4年1月20日(木)		令和4年1月21日(金)		令和4年1月22日(土)		
朝食	御飯 卵とじ ブロッコリーの香味和え うめびしお ヨーグルト		御飯 納豆 しろなの煮浸し 浅漬け(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		御飯 厚焼き卵 付)金時豆 ほうれん草のお浸し えびみそ 牛乳		御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 牛乳		御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー 温泉卵 金山寺みそ 牛乳	
	エネルギー	559kcal	エネルギー	561kcal	エネルギー	549kcal	エネルギー	625kcal	エネルギー	630kcal	エネルギー	578kcal	エネルギー	590kcal
	蛋白質	16.9g	蛋白質	21.4g	蛋白質	20.5g	蛋白質	20.9g	蛋白質	22.1g	蛋白質	20.5g	蛋白質	21.2g
	脂質	12.1g	脂質	13.2g	脂質	10.5g	脂質	14.5g	脂質	16.5g	脂質	14.2g	脂質	19.1g
	炭水化物	97.7g	炭水化物	93.2g	炭水化物	98.2g	炭水化物	107.4g	炭水化物	101.6g	炭水化物	96g	炭水化物	88.4g
食塩	1.6g	食塩	1.5g	食塩	1.7g	食塩	1.8g	食塩	2.1g	食塩	1.5g	食塩	1.6g	
昼食	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ッツ和え 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 メバルの漬け焼き 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)		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・おつゆ麩)		えびピラフ キッシュ風オムレツ (ケチャップ) 付)スナッパ'エントウ 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 プルコギ かに焼売 ほうれん草のナムル 中華スープ(春雨・ねぎ)	
	エネルギー	630kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	677kcal	エネルギー	535kcal	エネルギー	555kcal	エネルギー	623kcal	エネルギー	711kcal
	蛋白質	33.9g	蛋白質	21.9g	蛋白質	17.9g	蛋白質	25.7g	蛋白質	20.9g	蛋白質	25.8g	蛋白質	25.5g
	脂質	12.1g	脂質	15.6g	脂質	17.1g	脂質	5.5g	脂質	12g	脂質	13.5g	脂質	23.4g
	炭水化物	97.9g	炭水化物	100.5g	炭水化物	116.6g	炭水化物	97.5g	炭水化物	92.5g	炭水化物	103.6g	炭水化物	99.8g
食塩	2.7g	食塩	2.4g	食塩	2.6g	食塩	3.3g	食塩	2.5g	食塩	3.5g	食塩	3g	
夕食	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)ブロッコリー えびとかぶのスープ煮 フルーツ缶(マンゴー) 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 フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・油揚げ)		御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー 豆腐チャンプル 海藻サラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(南瓜・しめじ)		御飯 八宝菜 豆腐しゅうまい フルーツ缶(パイン) かつおおかか みそ汁(長葱・うずまき麩)		【特別メニュー冬①】 三崎まぐろ井 ひじきの煮物 浅漬け 甘酢生姜 みそ汁(大根・大根葉)		御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の炒め煮 オクラの青じそ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・貝割)		御飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 メロンゼリー 浅漬け(きゅうり) みそ汁(ワカメ・えのき)	
	エネルギー	675kcal	エネルギー	676kcal	エネルギー	617kcal	エネルギー	697kcal	エネルギー	621kcal	エネルギー	656kcal	エネルギー	567kcal
	蛋白質	25.5g	蛋白質	24.8g	蛋白質	23.3g	蛋白質	22.9g	蛋白質	34.9g	蛋白質	21.8g	蛋白質	25.4g
	脂質	21.6g	脂質	18.8g	脂質	15.1g	脂質	22.3g	脂質	12g	脂質	15g	脂質	5.9g
	炭水化物	98.1g	炭水化物	102.1g	炭水化物	100g	炭水化物	104.7g	炭水化物	96.3g	炭水化物	113.2g	炭水化物	105.1g
食塩	2.3g	食塩	2.5g	食塩	2.4g	食塩	2g	食塩	3.1g	食塩	2.2g	食塩	2.1g	
成分値	エネルギー	1864kcal	エネルギー	1859kcal	エネルギー	1843kcal	エネルギー	1857kcal	エネルギー	1806kcal	エネルギー	1857kcal	エネルギー	1868kcal
	蛋白質	76.3g	蛋白質	68.1g	蛋白質	61.7g	蛋白質	69.5g	蛋白質	77.9g	蛋白質	68.1g	蛋白質	72.1g
	脂質	45.8g	脂質	47.6g	脂質	42.7g	脂質	42.3g	脂質	40.5g	脂質	42.7g	脂質	48.4g
	炭水化物	293.7g	炭水化物	295.8g	炭水化物	314.8g	炭水化物	309.6g	炭水化物	290.4g	炭水化物	312.8g	炭水化物	293.3g
	食塩	6.6g	食塩	6.4g	食塩	6.7g	食塩	7.1g	食塩	7.7g	食塩	7.2g	食塩	6.7g

* 都合により献立を変更することがあります。

【生姜】

生姜は「ジンゲロール」「ショウガオール」「ジンゲロン」といった特有の辛味や香り成分が沢山含まれています。ジンゲロールは生の生姜に含まれる辛味成分で殺菌作用や吐き気や頭痛を抑える作用などがあり、お寿司にガリが付いてくるのも魚の臭みを消したり殺菌作用を利用した昔ながらの知恵です。ショウガオールやジンゲロンは生姜を加熱した時などに作られる成分です。ショウガオールは血液の循環を促す効果があり、ジンゲロンはジンジャーエールの香料として使われています。

