

献立一覧表

常食

令和4年1月23日(日)		令和4年1月24日(月)		令和4年1月25日(火)		令和4年1月26日(水)		令和4年1月27日(木)		令和4年1月28日(金)		令和4年1月29日(土)		
朝食	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 ジョア		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		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 ゆずみそ 牛乳	
	エネルギー	524kcal	エネルギー	524kcal	エネルギー	569kcal	エネルギー	686kcal	エネルギー	552kcal	エネルギー	587kcal	エネルギー	599kcal
	蛋白質	17.4g	蛋白質	15.1g	蛋白質	21.6g	蛋白質	20.2g	蛋白質	18.4g	蛋白質	18.6g	蛋白質	25.8g
	脂質	11.7g	脂質	4.7g	脂質	14.5g	脂質	25.9g	脂質	10.4g	脂質	16.5g	脂質	16.5g
	炭水化物	92.3g	炭水化物	106.7g	炭水化物	93.1g	炭水化物	97.6g	炭水化物	100.5g	炭水化物	95.4g	炭水化物	91.1g
	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.9g	食塩	1.3g	食塩	1.9g	食塩	1.7g	食塩	1.6g
昼食	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 たまごとブロッコリーのサラダ 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)		御飯 シイラの塩焼き 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)		御飯 チーズインハンバーグ デミソース デミソース) 付)スナッペンエントウ マカロニサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ(しろな・あさり)		御飯 黄金かれいの煮付け 付)茄子 れんこん金平 フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)	
	エネルギー	561kcal	エネルギー	763kcal	エネルギー	680kcal	エネルギー	571kcal	エネルギー	557kcal	エネルギー	638kcal	エネルギー	556kcal
	蛋白質	25.1g	蛋白質	25.7g	蛋白質	29.5g	蛋白質	20.6g	蛋白質	26.9g	蛋白質	19.5g	蛋白質	25.7g
	脂質	7g	脂質	26.4g	脂質	16.5g	脂質	11.2g	脂質	8.8g	脂質	16.2g	脂質	6.7g
	炭水化物	101g	炭水化物	106.9g	炭水化物	103.3g	炭水化物	98.1g	炭水化物	94.7g	炭水化物	105.7g	炭水化物	98.6g
	食塩	2.2g	食塩	2.7g	食塩	2.6g	食塩	2.8g	食塩	2.6g	食塩	2.7g	食塩	2.5g
夕食	御飯 ポークソテー バター醤油ソース) 付)いんげん なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(黄桃) きょうろぶき みそ汁(玉葱・貝割)		御飯 カレーのおろし煮 かぶと絹あげの含め煮 フルーツ缶(みかん) キャベツのゆかり和え みそ汁(もやし・うずまき麩)		焼鳥丼 里芋の煮物 パインゼリー フレンチサラダ みそ汁(冬瓜・ワカメ)		御飯 あじの山椒焼き 付)オクラ かぼちゃの煮物 カリフラワーのサウザンサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・おつゆ麩)		御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め いちごゼリー ブロッコリーの中巻和え みそ汁(もやし・きぬさや)		御飯 さわらの照り焼き 付)春菊 ふろふき大根 フルーツ缶(マンゴー) 白菜の塩昆布和え みそ汁(しめじ・みつば)		御飯 焼き肉 えび焼売 もやしと青菜のナムル フルーツ缶(洋梨) みそ汁(玉葱・ワカメ)	
	エネルギー	754kcal	エネルギー	547kcal	エネルギー	595kcal	エネルギー	594kcal	エネルギー	729kcal	エネルギー	599kcal	エネルギー	690kcal
	蛋白質	23.4g	蛋白質	27.2g	蛋白質	20.8g	蛋白質	25.6g	蛋白質	19.8g	蛋白質	24.7g	蛋白質	25.3g
	脂質	30.4g	脂質	4.8g	脂質	12.4g	脂質	8.7g	脂質	25.7g	脂質	10.6g	脂質	17.8g
	炭水化物	99.6g	炭水化物	99.9g	炭水化物	103.1g	炭水化物	105.9g	炭水化物	109.1g	炭水化物	101.3g	炭水化物	110.1g
	食塩	2.2g	食塩	2.3g	食塩	2g	食塩	2.1g	食塩	2.4g	食塩	2.5g	食塩	2.7g
成分値	エネルギー	1839kcal	エネルギー	1834kcal	エネルギー	1844kcal	エネルギー	1851kcal	エネルギー	1838kcal	エネルギー	1824kcal	エネルギー	1845kcal
	蛋白質	65.9g	蛋白質	68g	蛋白質	71.9g	蛋白質	66.4g	蛋白質	65.1g	蛋白質	62.8g	蛋白質	76.8g
	脂質	49.1g	脂質	35.9g	脂質	43.4g	脂質	45.8g	脂質	44.9g	脂質	43.3g	脂質	41g
	炭水化物	292.9g	炭水化物	313.5g	炭水化物	299.5g	炭水化物	301.6g	炭水化物	304.3g	炭水化物	302.4g	炭水化物	299.8g
	食塩	6.2g	食塩	6.8g	食塩	6.5g	食塩	6.2g	食塩	6.9g	食塩	6.9g	食塩	6.8g

* 都合により献立を変更することがあります。

【大根】

大根の旬は11～2月。最も多く出回っているのは青首大根といわれる種類です。品種改良が進み一年を通じて手に入れる事ができます。寒い時期の方が甘みがありみずみずしいです。大根の栄養素としては豊富なビタミンCがあげられます。ただし大根のビタミンCの分布は平均しておらず中心部より表面の皮の方が約2倍も多く含んでいます。葉の部分は根よりも多くのビタミンCが入っている他、ビタミンAは根には無く、葉のみに含まれています。更に葉の部分にはビタミンB1、B2、カルシウム、鉄などの成分を含み栄養豊富です。葉つき大根を手に入れた際は葉は捨てずに食べるとよいですね。

