

献立一覧表

常食

	令和4年2月6日(日)	令和4年2月7日(月)	令和4年2月8日(火)	令和4年2月9日(水)	令和4年2月10日(木)	令和4年2月11日(金)	令和4年2月12日(土)							
朝食	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)フロッコー オクラのなめたけ和え 浅漬け(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 牛乳	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(しば漬け) 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 金山寺みそ 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え のりつく 牛乳	御飯 彩りはんぺんの含め煮 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) ヤクルト							
	エネルギー	567kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	634kcal	エネルギー	581kcal	エネルギー	558kcal	エネルギー	569kcal	エネルギー	538kcal
	蛋白質	20.5g	蛋白質	18.9g	蛋白質	26g	蛋白質	21.3g	蛋白質	23g	蛋白質	20.3g	蛋白質	11.7g
	脂質	14.9g	脂質	15.9g	脂質	18.9g	脂質	15.1g	脂質	15.2g	脂質	14.5g	脂質	12.2g
	炭水化物	93g	炭水化物	95.9g	炭水化物	93.8g	炭水化物	93.6g	炭水化物	87.8g	炭水化物	93.2g	炭水化物	95.7g
食塩	1.8g	食塩	1.7g	食塩	1.5g	食塩	1.5g	食塩	1.5g	食塩	1.6g	食塩	1.8g	
昼食	二色井 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 あじの南蛮漬け 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 昆布佃煮 みそ汁(しろな・うずまき麩)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)フロッコー コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	大根葉の混ぜ御飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイナップル) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ えびとチンゲン菜の炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・貝割)	【特別メニュー冬②】 バターライス かにグラタン かぼちゃサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ							
	エネルギー	556kcal	エネルギー	558kcal	エネルギー	488kcal	エネルギー	586kcal	エネルギー	614kcal	エネルギー	545kcal	エネルギー	782kcal
	蛋白質	16.8g	蛋白質	25.7g	蛋白質	22.6g	蛋白質	19.8g	蛋白質	26.5g	蛋白質	22.9g	蛋白質	24.3g
	脂質	13g	脂質	5.7g	脂質	4.5g	脂質	14.9g	脂質	6.2g	脂質	8.2g	脂質	19.2g
	炭水化物	94.4g	炭水化物	102.5g	炭水化物	91.3g	炭水化物	95.5g	炭水化物	113.9g	炭水化物	95.9g	炭水化物	133.2g
食塩	3.2g	食塩	2.6g	食塩	2.8g	食塩	2g	食塩	2.9g	食塩	2.5g	食塩	2.7g	
夕食	御飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ かぼちゃのいとこ煮 フルーツ缶(白桃) キャベツのマヨネーズ和え みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)春菊 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)グリル野菜 アスパラの卵炒め オレンジゼリー 甘酢漬け みそ汁(さつま芋・ねぎ)	焼きそば かぶの含め煮 フルーツ缶(りんご) 小松菜の和え物 みそ汁(里芋・ワカメ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 春菊とかまぼこの和え物 ピーチゼリー みそ汁(もやし・かぶ葉)	御飯 さばのねぎ醤油焼き 付)大根おろし ちくわと里芋の炒り煮 フルーツ缶(黄桃) 昆布豆 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩)	御飯 豚肉と野菜の塩麴炒め 白菜の信田煮 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(玉葱・しめじ)							
	エネルギー	695kcal	エネルギー	673kcal	エネルギー	689kcal	エネルギー	647kcal	エネルギー	684kcal	エネルギー	714kcal	エネルギー	554kcal
	蛋白質	25.9g	蛋白質	28.6g	蛋白質	24g	蛋白質	22.8g	蛋白質	18.9g	蛋白質	29.6g	蛋白質	18g
	脂質	13.7g	脂質	17.5g	脂質	20.2g	脂質	22.2g	脂質	20.9g	脂質	18g	脂質	10.3g
	炭水化物	118.6g	炭水化物	104g	炭水化物	105.7g	炭水化物	92.8g	炭水化物	110.7g	炭水化物	108.3g	炭水化物	101.4g
食塩	1.7g	食塩	2.2g	食塩	1.8g	食塩	2.9g	食塩	2.5g	食塩	2.6g	食塩	2.3g	
成分値	エネルギー	1818kcal	エネルギー	1815kcal	エネルギー	1811kcal	エネルギー	1814kcal	エネルギー	1856kcal	エネルギー	1828kcal	エネルギー	1874kcal
	蛋白質	63.2g	蛋白質	73.2g	蛋白質	72.6g	蛋白質	63.9g	蛋白質	68.4g	蛋白質	72.8g	蛋白質	54g
	脂質	41.6g	脂質	39.1g	脂質	43.6g	脂質	52.2g	脂質	42.3g	脂質	40.7g	脂質	41.7g
	炭水化物	306g	炭水化物	302.4g	炭水化物	290.8g	炭水化物	281.9g	炭水化物	312.4g	炭水化物	297.4g	炭水化物	330.3g
	食塩	6.7g	食塩	6.5g	食塩	6.1g	食塩	6.4g	食塩	6.9g	食塩	6.7g	食塩	6.8g

*都合により献立を変更することがあります。

【バナナに含まれる栄養】

安価で手軽に食べられるバナナ。そんなバナナの栄養成分やその働きについてご紹介します。バナナ1本(可食部100g)のカロリーは86kcal。ごはん1杯(150g)252kcal、食パン1枚(80g)208kcalと比べると低い値です。また便秘予防に効果的な食物繊維やエネルギー代謝を助けるビタミンB群、骨の健康に重要なマグネシウムも含まれます。一部のバナナには血圧を抑えるGABAという成分が含まれ機能性表示食品として届け出されているものもあります。

