

献立一覧表

常食

令和4年2月13日(日)		令和4年2月14日(月)		令和4年2月15日(火)		令和4年2月16日(水)		令和4年2月17日(木)		令和4年2月18日(金)		令和4年2月19日(土)		
朝食	御飯 かにかま入ふんわり卵 青菜のおかか和え もろみみそ 牛乳		御飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え たいみそ ヨーグルト		御飯 鮭の塩焼き 付)アスパラ キャベツの香味和え 金時豆 ヨーグルト		御飯 洋風卵焼き 付)ブロッコリー ほうれん草のくるみ和え あみえび佃煮 牛乳		御飯 がんもの煮物 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) 牛乳		御飯 野菜炒め ブロッコリーとチキンの和え物 金山寺みそ 牛乳		御飯 炒り豆腐 オクラとろろ うぐいす豆 牛乳	
	エネルギー	605kcal	エネルギー	519kcal	エネルギー	558kcal	エネルギー	610kcal	エネルギー	568kcal	エネルギー	539kcal	エネルギー	597kcal
	蛋白質	19.8g	蛋白質	16.1g	蛋白質	23g	蛋白質	23.3g	蛋白質	20.2g	蛋白質	18g	蛋白質	20.5g
	脂質	18.3g	脂質	7g	脂質	7.9g	脂質	17.1g	脂質	15.6g	脂質	12.6g	脂質	13.8g
	炭水化物	95.5g	炭水化物	99.1g	炭水化物	99.3g	炭水化物	95.9g	炭水化物	91.4g	炭水化物	94.2g	炭水化物	101.9g
食塩	1.9g	食塩	1.5g	食塩	0.9g	食塩	2.2g	食塩	2g	食塩	1.5g	食塩	1.4g	
昼食	御飯 麻婆豆腐 ハンサンスー フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)		ケチャップライス コロッケ盛り合わせ ソース 付)スナップエンドウ カリフラワーのサラダ デザート コンソメスープ(ワカメ・マッシュルーム)		かき揚げそば 具) とりつくね 付)いんげん なすの青じそ和え フルーツ(バナナ)		御飯 白身魚の幽庵焼き 付)畑菜 イカと里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・うずまき麴)		御飯 松風焼き 付)スナップエンドウ かぶのえびあんかけ フルーツ(りんご) お吸物(しめじ・かまぼこ)		御飯 赤魚の煮付け 付)小松菜 れんこん金平 フルーツ(オレンジ) 粕汁風		御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモササラダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・青菜)	
	エネルギー	648kcal	エネルギー	765kcal	エネルギー	605kcal	エネルギー	564kcal	エネルギー	578kcal	エネルギー	549kcal	エネルギー	594kcal
	蛋白質	21.5g	蛋白質	17g	蛋白質	20.8g	蛋白質	29.2g	蛋白質	28.8g	蛋白質	24.4g	蛋白質	22.3g
	脂質	19.7g	脂質	23.3g	脂質	12.4g	脂質	3.1g	脂質	7.7g	脂質	6.4g	脂質	10.1g
	炭水化物	99.7g	炭水化物	124.2g	炭水化物	102.3g	炭水化物	104.7g	炭水化物	100.3g	炭水化物	101.1g	炭水化物	106g
食塩	2.7g	食塩	4.3g	食塩	3.3g	食塩	2.6g	食塩	2.5g	食塩	2.2g	食塩	2.6g	
夕食	御飯 メバルの煮付け 付)牛蒡・花人参 鶏肉と大根のオイスター炒め キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(じゃが芋・貝割)		御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(リンゴ) きゅうりの塩昆布和え みそ汁(もやし・大根葉)		御飯 牛すき煮 温泉卵 菜の花の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・えのき)		御飯 豚肉のみそ炒め 大根の金平 きゅうりの酢の物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(南瓜・ねぎ)		御飯 ぶりの香味焼き 付)オクラ 厚揚げと野菜の味噌炒め 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(おつゆ麴・貝割)		ハヤシライス 茄子の煮浸し フルーツ缶(ミックス) カリフラワーのマリネ コンソメスープ(卵・えのき)		御飯 フライ盛り合わせ 付)ブロッコリー ふろふき大根 りんごゼリー 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・うずまき麴)	
	エネルギー	564kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	710kcal	エネルギー	679kcal	エネルギー	730kcal	エネルギー	755kcal	エネルギー	624kcal
	蛋白質	26.2g	蛋白質	23g	蛋白質	28.1g	蛋白質	22.3g	蛋白質	30.5g	蛋白質	17.1g	蛋白質	18.3g
	脂質	6.3g	脂質	12g	脂質	23.8g	脂質	20.9g	脂質	22.6g	脂質	27.1g	脂質	11.8g
	炭水化物	102.9g	炭水化物	99.8g	炭水化物	102.3g	炭水化物	104.9g	炭水化物	99.8g	炭水化物	115.6g	炭水化物	113.6g
食塩	2.1g	食塩	1.1g	食塩	2.2g	食塩	1.8g	食塩	2.2g	食塩	2.8g	食塩	2.7g	
成分値	エネルギー	1817kcal	エネルギー	1868kcal	エネルギー	1873kcal	エネルギー	1853kcal	エネルギー	1876kcal	エネルギー	1843kcal	エネルギー	1815kcal
	蛋白質	67.5g	蛋白質	56.1g	蛋白質	71.9g	蛋白質	74.8g	蛋白質	79.5g	蛋白質	59.5g	蛋白質	61.1g
	脂質	44.3g	脂質	42.3g	脂質	44.1g	脂質	41.1g	脂質	45.9g	脂質	46.1g	脂質	35.7g
	炭水化物	298.1g	炭水化物	323.1g	炭水化物	303.9g	炭水化物	305.5g	炭水化物	291.5g	炭水化物	310.9g	炭水化物	321.5g
	食塩	6.7g	食塩	6.9g	食塩	6.4g	食塩	6.6g	食塩	6.7g	食塩	6.5g	食塩	6.7g

* 都合により献立を変更することがあります。

【ぶり】

ぶりの旬は冬です。北陸を中心とした日本海側の地方では「寒ブリ」とも呼ばれ冬の味覚として有名です。また出世魚として知られ成長過程によって名称が異なります。地域によって呼び名が異なり関東では主にモジャコ→ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリの順に呼ばれています。DHAやEPAなど不飽和脂肪酸が多く含まれ動脈硬化予防や中性脂肪を下げる働きなどが期待されます。

