

# 献立一覧表

## 常食

	令和4年3月6日(日)	令和4年3月7日(月)	令和4年3月8日(火)	令和4年3月9日(水)	令和4年3月10日(木)	令和4年3月11日(金)	令和4年3月12日(土)									
朝食	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 浅漬け(きゅうり) ヨーグルト	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのおろし醤油和え のり佃煮 牛乳	御飯 とりつくね 付)ブロッコリー 長芋とろろ 香の物(赤しその実漬け) 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 卵とじ カリフラワーサラダ 金時豆 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え のり佃煮 牛乳	御飯 ウイナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 茶福豆 牛乳									
	エネルギー	520kcal	エネルギー	644kcal	エネルギー	630kcal	エネルギー	572kcal	エネルギー	619kcal	エネルギー	564kcal	エネルギー	589kcal		
	蛋白質	18.6g	蛋白質	18.5g	蛋白質	20.8g	蛋白質	21.5g	蛋白質	19.6g	蛋白質	19.8g	蛋白質	19.8g	蛋白質	22.6g
	脂質	7.3g	脂質	21.1g	脂質	16.9g	脂質	11.6g	脂質	16.2g	脂質	13.6g	脂質	13.6g	脂質	13.3g
	炭水化物	96.6g	炭水化物	98.3g	炭水化物	101.7g	炭水化物	100.6g	炭水化物	102.9g	炭水化物	94.6g	炭水化物	94.6g	炭水化物	100.2g
	食塩	2.1g	食塩	2.2g	食塩	1.5g	食塩	1.7g	食塩	1.5g	食塩	1.9g	食塩	1.9g	食塩	1.5g
昼食	御飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スナップエンドウ 菜の花の酢味噌和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(卵・みつば)	御飯 魚のみりん焼き 付)小松菜 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(キウイ) 中華スープ(もやし・にら)	牛丼 温泉卵 キャベツのサラダ みそ汁(しろな・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 付)長葱 春菊の磯和え フルーツ缶(みかん) お吸物(えのき・貝割)	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のオイスター炒め フルーツ(バナナ) お吸物(とろろ・みつば)	御飯 あじの煮付け 付)畑菜 れんこん金平 香の物(しば漬け) みそ汁(玉葱・ワカメ)									
	エネルギー	535kcal	エネルギー	587kcal	エネルギー	645kcal	エネルギー	705kcal	エネルギー	604kcal	エネルギー	573kcal	エネルギー	527kcal		
	蛋白質	19.6g	蛋白質	25.8g	蛋白質	21.5g	蛋白質	30.9g	蛋白質	25.8g	蛋白質	22g	蛋白質	25.1g		
	脂質	6.5g	脂質	13.2g	脂質	19.4g	脂質	24.3g	脂質	14.9g	脂質	12.2g	脂質	5.7g		
	炭水化物	102.6g	炭水化物	90.5g	炭水化物	99.4g	炭水化物	92.9g	炭水化物	92.5g	炭水化物	96.9g	炭水化物	94.5g		
	食塩	2.4g	食塩	2.3g	食塩	2.6g	食塩	2.9g	食塩	2.4g	食塩	2.5g	食塩	3.1g		
夕食	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き さつま芋の煮物 オクラのおかか和え ババロア(ストロベリー) みそ汁(もやし・ワカメ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 キャベツの和え物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(ほうれん草・うずまき麩)	御飯 魚の煮付け 付)かぶ・花人参 卵の花 畑菜とカニカマの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・ワカメ)	御飯 揚げ出し豆腐 白菜と鶏肉の旨煮 マスカットゼリー 高菜漬け みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト パイゼリー 浅漬け(きゅうり) みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	御飯 豚肉のごまだれがけ 付)うまい菜 なすの煮浸し いんげんのピーナッツ和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(里芋・かぶ葉)	御飯 回鍋肉 焼売 小松菜としめじの和え物 オレンジゼリー みそ汁(豆腐・ねぎ)									
	エネルギー	751kcal	エネルギー	627kcal	エネルギー	543kcal	エネルギー	588kcal	エネルギー	604kcal	エネルギー	696kcal	エネルギー	702kcal		
	蛋白質	23.8g	蛋白質	21.4g	蛋白質	22.8g	蛋白質	16g	蛋白質	24.6g	蛋白質	26.1g	蛋白質	22.4g		
	脂質	24.1g	脂質	13.1g	脂質	4g	脂質	11.4g	脂質	11g	脂質	19.9g	脂質	21.2g		
	炭水化物	111.4g	炭水化物	110.4g	炭水化物	105.2g	炭水化物	107.5g	炭水化物	105g	炭水化物	106.3g	炭水化物	108.6g		
	食塩	1.7g	食塩	2.4g	食塩	2.8g	食塩	2.3g	食塩	2g	食塩	2.5g	食塩	2.3g		
成分値	エネルギー	1806kcal	エネルギー	1858kcal	エネルギー	1818kcal	エネルギー	1865kcal	エネルギー	1827kcal	エネルギー	1833kcal	エネルギー	1818kcal		
	蛋白質	62g	蛋白質	65.7g	蛋白質	65.1g	蛋白質	68.4g	蛋白質	70g	蛋白質	67.9g	蛋白質	70.1g		
	脂質	37.9g	脂質	47.4g	脂質	40.3g	脂質	47.3g	脂質	42.1g	脂質	45.7g	脂質	40.2g		
	炭水化物	310.6g	炭水化物	299.2g	炭水化物	306.3g	炭水化物	301g	炭水化物	300.4g	炭水化物	297.8g	炭水化物	303.3g		
	食塩	6.2g	食塩	6.9g	食塩	6.9g	食塩	6.9g	食塩	5.9g	食塩	6.9g	食塩	6.9g		

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【納豆の食文化】

納豆は地域や製造方法によって様々な特徴を持ち、国内だけでも複数の納豆が存在します。納豆は大きく2つの種類に分類され

ネバネバした糸を引く「糸引き納豆」と乾燥させた糸を引かない「塩辛納豆(寺納豆とも呼ばれている)」があります。

「塩辛納豆」はその名の通り塩辛く味噌のような風味があるので、お茶漬けとして食べたり、調味料として使われます。

「糸引き納豆」は普段私たちがよく食べている納豆のことです。国外でも納豆と同じような大豆の発酵食品は多数存在しており

多くの人に親しまれています。

