

献立一覧表

常食

	令和4年3月13日(日)	令和4年3月14日(月)	令和4年3月15日(火)	令和4年3月16日(水)	令和4年3月17日(木)	令和4年3月18日(金)	令和4年3月19日(土)
朝食	御飯 厚焼き卵 付)大根おろし オクラとしらすのお浸し 金山寺みそ 牛乳	御飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え かつおおかか 牛乳	御飯 にしんの梅煮 カリフラワーのごま醤油和え たいみそ 牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し ゆずみそ 牛乳	御飯 さつま揚げ 付)オクラ しろなのくるみ和え 白花豆 ヨーグルト	御飯 納豆 野菜炒め なめたけおろし 牛乳	御飯 がんもと里芋の煮物 温泉卵 茶福豆 ジョア(ストロベリー)
	エネルギー 596kcal	エネルギー 525kcal	エネルギー 572kcal	エネルギー 601kcal	エネルギー 593kcal	エネルギー 584kcal	エネルギー 602kcal
	蛋白質 20.8g	蛋白質 17.8g	蛋白質 20.6g	蛋白質 19g	蛋白質 17.8g	蛋白質 22.5g	蛋白質 22.4g
	脂質 16.3g	脂質 9.8g	脂質 15.1g	脂質 18.4g	脂質 12.8g	脂質 15.6g	脂質 10g
	炭水化物 95.6g	炭水化物 95.8g	炭水化物 92.5g	炭水化物 94.5g	炭水化物 103.5g	炭水化物 93.3g	炭水化物 108g
食塩 1.9g	食塩 1.7g	食塩 1.2g	食塩 1.8g	食塩 1.8g	食塩 1.8g	食塩 1.7g	
昼食	御飯 肉豆腐 なすのごまだれかけ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・かぶ葉)	御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・うすまき麩)	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 鮭のマスタード焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	えびピラフ ガルチキン 付)パスタ・スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(みかん) ほうれん草のスープ	御飯 白身魚の味噌漬焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 白菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	マーブル食パン 鶏肉のバター醤油ソース 付)温野菜 パンプキンサラダ 牛乳 コンソメスープ(もやし・小松菜)
	エネルギー 635kcal	エネルギー 618kcal	エネルギー 721kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 585kcal	エネルギー 537kcal	エネルギー 617kcal
	蛋白質 23.7g	蛋白質 24.2g	蛋白質 21.6g	蛋白質 27.6g	蛋白質 25.2g	蛋白質 24.9g	蛋白質 26.5g
	脂質 13.1g	脂質 16g	脂質 22.2g	脂質 7g	脂質 10.1g	脂質 10.7g	脂質 27.4g
	炭水化物 106g	炭水化物 96g	炭水化物 110.2g	炭水化物 99.1g	炭水化物 100.6g	炭水化物 86.2g	炭水化物 68.3g
食塩 2.3g	食塩 2.7g	食塩 2.8g	食塩 2.6g	食塩 3.3g	食塩 2.5g	食塩 2.8g	
夕食	御飯 マルの唐揚げ じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(パイン) 香の物(青しその実漬) みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 チーズインハンバーグ 付)ガル野菜 アスパラソテー デザートムース(プリン) 人参サラダ みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 錦糸しゅうまい かぶのくず煮 菜の花の酢みそがけ ぶどうゼリー みそ汁(チンゲン菜・えのき)	御飯 松風焼き 付)いんげん 大根と絹あげの含め煮 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(里芋・大根葉)	御飯 ちり鍋風 里芋のごま団子 ババロア(抹茶) きゅうりのゆかり和え みそ汁(さつま芋・しめじ)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 ピーチゼリー きゅうり みそ汁(畑菜・うずまき麩)	御飯 タラのフライ 付)スナップエンドウ 大根の甘草炒め ほうれん草の白和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・貝割)
	エネルギー 596kcal	エネルギー 666kcal	エネルギー 581kcal	エネルギー 659kcal	エネルギー 665kcal	エネルギー 685kcal	エネルギー 600kcal
	蛋白質 23.4g	蛋白質 19.8g	蛋白質 25g	蛋白質 28.9g	蛋白質 26.4g	蛋白質 23.4g	蛋白質 17.9g
	脂質 12g	脂質 16.7g	脂質 6.3g	脂質 14.8g	脂質 12.8g	脂質 21.7g	脂質 11g
	炭水化物 99.2g	炭水化物 111.5g	炭水化物 110.4g	炭水化物 106.6g	炭水化物 113g	炭水化物 104g	炭水化物 110.1g
食塩 2.1g	食塩 2.5g	食塩 2.6g	食塩 2g	食塩 1.8g	食塩 2.5g	食塩 2.4g	
成分値	エネルギー 1827kcal	エネルギー 1809kcal	エネルギー 1874kcal	エネルギー 1824kcal	エネルギー 1843kcal	エネルギー 1806kcal	エネルギー 1819kcal
	蛋白質 67.9g	蛋白質 61.8g	蛋白質 67.2g	蛋白質 75.5g	蛋白質 69.4g	蛋白質 70.8g	蛋白質 66.8g
	脂質 41.4g	脂質 42.5g	脂質 43.6g	脂質 40.2g	脂質 35.7g	脂質 48g	脂質 48.4g
	炭水化物 300.8g	炭水化物 303.3g	炭水化物 313.1g	炭水化物 300.2g	炭水化物 317.1g	炭水化物 283.5g	炭水化物 286.4g
	食塩 6.3g	食塩 6.9g	食塩 6.6g	食塩 6.4g	食塩 6.9g	食塩 6.8g	食塩 6.9g

*都合により献立を変更することがあります。

【菜の花の栄養一口メモ】

菜の花という特定の植物は無く一般的にアブラナ科アブラナ属の花全てを「菜の花」と言います。食用や観賞用、菜種油用があります。食用の一つが「ナバナ」です。カブやキャベツ、ブロッコリー、ザーサイなどもナバナに含まれます。生のナバナ(和種菜花)にはβカロテンやビタミンC、鉄やカルシウムなど多くの栄養素が含まれます。最近では食用として売られている菜の花の多くが苦みやアクが少なくなるように改良されています。

