

# 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 カブ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	525kcal	572kcal	601kcal	593kcal	584kcal
	蛋白質	20.8g	17.8g	20.6g	19g	17.8g	22.5g
	脂質	16.3g	9.8g	15.1g	18.4g	12.8g	15.6g
	炭水化物	95.6g	95.8g	92.5g	94.5g	103.5g	93.3g
食塩	1.9g	1.7g	1.2g	1.8g	1.8g	1.8g	
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 カブラワーサラダ 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	618kcal	721kcal	564kcal	585kcal	537kcal
	蛋白質	23.7g	24.2g	21.6g	27.6g	25.2g	24.9g
	脂質	13.1g	16g	22.2g	7g	10.1g	10.7g
	炭水化物	106g	96g	110.2g	99.1g	100.6g	86.2g
食塩	2.3g	2.7g	2.8g	2.6g	3.3g	2.5g	
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	666kcal	581kcal	659kcal	665kcal	685kcal
	蛋白質	23.4g	19.8g	25g	28.9g	26.4g	23.4g
	脂質	12g	16.7g	6.3g	14.8g	12.8g	21.7g
	炭水化物	99.2g	111.5g	110.4g	106.6g	113g	104g
食塩	2.1g	2.5g	2.6g	2g	1.8g	2.5g	
成分値	エネルギー	1827kcal	1809kcal	1874kcal	1824kcal	1843kcal	1806kcal
	蛋白質	67.9g	61.8g	67.2g	75.5g	69.4g	70.8g
	脂質	41.4g	42.5g	43.6g	40.2g	35.7g	48g
	炭水化物	300.8g	303.3g	313.1g	300.2g	317.1g	283.5g
	食塩	6.3g	6.9g	6.6g	6.4g	6.9g	6.8g

\*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。

