

献立一覧表

常食

令和4年3月20日(日)		令和4年3月21日(月)		令和4年3月22日(火)		令和4年3月23日(水)		令和4年3月24日(木)		令和4年3月25日(金)		令和4年3月26日(土)		
朝食	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のおかか和え うめびしお 牛乳		御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのボン酢和え 金時豆 ヨーグルト		御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え かつおおかか 牛乳		御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え 白花豆 ヨーグルト		御飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し たいみそ 牛乳		御飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 うぐいす豆 ヨーグルト		御飯 納豆 大根と豚肉の煮物 香の物(赤しその実漬) ジョア(ストロベリー)	
	エネルギー	575kcal	エネルギー	567kcal	エネルギー	608kcal	エネルギー	545kcal	エネルギー	529kcal	エネルギー	514kcal	エネルギー	553kcal
	蛋白質	18.8g	蛋白質	19g	蛋白質	21.8g	蛋白質	18.3g	蛋白質	18.2g	蛋白質	16.5g	蛋白質	22g
	脂質	12.9g	脂質	9.7g	脂質	15g	脂質	7g	脂質	9.8g	脂質	4.6g	脂質	8.2g
	炭水化物	101.3g	炭水化物	102.9g	炭水化物	99.7g	炭水化物	103.4g	炭水化物	97.6g	炭水化物	103.5g	炭水化物	97.8g
	食塩	2g	食塩	1.7g	食塩	1.8g	食塩	1.6g	食塩	1.4g	食塩	1.7g	食塩	1.8g
昼食	あさり御飯 えび天と魚の天ぷら 付)大根おろし 菜の花とぼたてのお浸し フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・みつば)		御飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チンゲン菜ともやしのナムル フルーツ缶(メロン) 中華スープ(春雨・椎茸)		御飯 さわらの山椒焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(油揚げ・ワカメ)		鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)		御飯 あじの生姜煮 付)れんこん・いんげん ブロッコリーとカニカマの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・ねぎ)		二色丼 なすの炒め物 白菜のゆず醬油和え みそ汁(里芋・油揚げ)		御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	
	エネルギー	550kcal	エネルギー	590kcal	エネルギー	569kcal	エネルギー	562kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	578kcal	エネルギー	686kcal
	蛋白質	21.9g	蛋白質	24.4g	蛋白質	25.5g	蛋白質	21.8g	蛋白質	25.9g	蛋白質	17.4g	蛋白質	20g
	脂質	7.3g	脂質	13g	脂質	12.2g	脂質	12.9g	脂質	7.7g	脂質	14.5g	脂質	18.1g
	炭水化物	102.8g	炭水化物	95.3g	炭水化物	90.1g	炭水化物	92.1g	炭水化物	98.8g	炭水化物	96.1g	炭水化物	115.2g
	食塩	2.7g	食塩	2.5g	食塩	2.9g	食塩	3.8g	食塩	2.4g	食塩	3g	食塩	2.2g
夕食	御飯 トンテキ風 たれ) 付)ピーマン なすの煮物 抹茶ゼリー 香の物(つぼ漬) みそ汁(えのき・白菜)		御飯 お好み焼き きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) もずく酢 みそ汁(里芋・きぬさや)		御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め かぼちゃの煮物 フルーツ缶(パイン) 浅漬(きゅうり) みそ汁(冬瓜・大根葉)		御飯 ツナロール レンコンの青のり炒め フルーツ缶(マンゴー) 大根なます みそ汁(さつま芋・貝割)		御飯 豚肉のみそ炒め 付)ピーマン えび焼売 キャベツの塩昆布和え いちごゼリー みそ汁(オクラ・おつゆ麩)		御飯 ピザ風オムレツ ゴママヨサラダ オレンジゼリー さつまいもきんとん みそ汁(玉葱・ワカメ)		御飯 肉じゃが チンゲン菜の炒め物 フルーツ缶(みかん) 昆布佃煮 みそ汁(畑菜・うずまき麩)	
	エネルギー	698kcal	エネルギー	701kcal	エネルギー	644kcal	エネルギー	699kcal	エネルギー	737kcal	エネルギー	717kcal	エネルギー	591kcal
	蛋白質	21.7g	蛋白質	19.7g	蛋白質	21g	蛋白質	26g	蛋白質	25.8g	蛋白質	28g	蛋白質	20.8g
	脂質	24.4g	脂質	16.7g	脂質	17.5g	脂質	16.3g	脂質	23.6g	脂質	18g	脂質	10.2g
	炭水化物	100g	炭水化物	121.1g	炭水化物	105.5g	炭水化物	115.3g	炭水化物	108.1g	炭水化物	113.9g	炭水化物	107.5g
	食塩	2.2g	食塩	2.6g	食塩	2.1g	食塩	1.3g	食塩	2.3g	食塩	2.2g	食塩	2.8g
成分値	エネルギー	1823kcal	エネルギー	1858kcal	エネルギー	1821kcal	エネルギー	1806kcal	エネルギー	1831kcal	エネルギー	1809kcal	エネルギー	1830kcal
	蛋白質	62.4g	蛋白質	63.1g	蛋白質	68.3g	蛋白質	66.1g	蛋白質	69.9g	蛋白質	61.9g	蛋白質	62.8g
	脂質	44.6g	脂質	39.4g	脂質	44.7g	脂質	36.2g	脂質	41.1g	脂質	37.1g	脂質	36.5g
	炭水化物	304.1g	炭水化物	319.3g	炭水化物	295.3g	炭水化物	310.8g	炭水化物	304.5g	炭水化物	313.5g	炭水化物	320.5g
	食塩	6.9g	食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	6.7g	食塩	6.1g	食塩	6.9g	食塩	6.8g

*都合により献立を変更することがあります。

【お好み焼きの魅力】

お好み焼きは広島や大阪はもちろん全国各地にご当地の味が存在するほど多くの方に親しまれてきた食べ物です。どのお好み焼きもその名の通りお好みの食材で手軽に作ることができます。共通しているのはキャベツやネギなどの野菜をたっぷり使い、肉や卵も入リー食でいろいろな栄養素を摂取できる点も魅力の一つ。またお好み焼きの材料はどこでも手に入りやすく安価な食材が多い為その土地土地で簡単に作れるのも人気の理由です。

(参考)冷凍市販品1個300g 407kcal、たんぱく質12.9g、脂質18g、炭水化物48.3g、食塩相当量4.1g

