

献立一覧表

常食

	令和4年3月27日(日)	令和4年3月28日(月)	令和4年3月29日(火)	令和4年3月30日(水)	令和4年3月31日(木)	令和4年4月1日(金)	令和4年4月2日(土)
朝食	御飯 ウインナーソーテ 白菜の香味和え 金山寺みそ ヨーグルト	御飯 がんもの煮物 青菜とツナの和え物 あみえび佃煮 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)昆布豆 しろなの和え物 ゆずみそ 牛乳	御飯 炒り豆腐 チンゲン菜とちくわの和え物 のり佃煮 牛乳	御飯 豚肉と白菜の煮物 オクラのポン酢和え かつおおかか 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え えびみそ 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え 茶福豆 ヨーグルト
	エネルギー	526kcal	582kcal	585kcal	556kcal	571kcal	578kcal
	蛋白質	14.9g	20.4g	28.2g	19.4g	22.9g	19.6g
	脂質	10.1g	16.4g	12.9g	14.1g	13.7g	13.6g
	炭水化物	95.5g	92g	93g	92.4g	93.2g	99.2g
食塩	1.4g	1.7g	1.5g	1.9g	1.4g	1.5g	
昼食	御飯 メバルの塩麹焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・貝割)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)	御飯 コロッケとホタテ風味のフライ ソース) 付)キャベツ かぶのくず煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	御飯 さわらの西京焼き 付)ふき・花人參 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(しめじ・みつば)	にゅうめん かき揚げと磯辺天 付)ししとう カリフラワーのレモンサラダ フルーツ缶(ミックス)	豆御飯 赤魚の筍あんかけ 切干大根の炒め煮 フルーツ盛り合わせ お吸物(とろろ・貝割)	レーズン食パン ハンバーグ 付)グリーン野菜 マカロニサラダ 牛乳 コーンポタージュスープ
	エネルギー	553kcal	626kcal	651kcal	609kcal	526kcal	497kcal
	蛋白質	23.8g	26.2g	12.2g	25g	16.8g	23.2g
	脂質	6.3g	13.8g	15.5g	16.5g	13.6g	5g
	炭水化物	101g	101.1g	118.3g	92.2g	86g	92.8g
食塩	2.5g	3.6g	2.6g	2.3g	2.9g	3.2g	
夕食	御飯 ミートローフ 付)人参グラッセ・ブロッコリー ピーマンソーテ フルーツ缶(白桃) 香の物(桜だいいん) みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 白身魚の照り焼き 付)スナップエンドウ 大学芋風 青りんごゼリー 菜の花のおかか和え みそ汁(大根・ワカ)	御飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ デザートムース(杏仁) みそ汁(白菜・オクラ)	御飯 牛肉の甘辛炒め 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬) みそ汁(じゃが芋・玉葱)	御飯 さばの七味焼き 付)しろな ひじきの五色煮 パバロア(ストロベリー) 浅漬(キャベツ) みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とツナの旨煮 パンプキンサラダ フルーツ缶(パイン) みそ汁(里芋・えのき)	御飯 ぎょうざ 付)ブロッコリー 冬瓜の信田煮 オクラの青じそ和え フルーツ(キウイ) みそ汁(しめじ・ワカ)
	エネルギー	747kcal	603kcal	610kcal	639kcal	708kcal	731kcal
	蛋白質	28.3g	22.9g	25.8g	20.5g	29.7g	21.6g
	脂質	27.4g	6.2g	10.8g	15.7g	20.7g	29g
	炭水化物	101.1g	115.3g	107.5g	108.1g	102.5g	100.4g
食塩	2.9g	1.6g	2.8g	2.4g	2.6g	2g	
成分値	エネルギー	1826kcal	1811kcal	1846kcal	1804kcal	1805kcal	1806kcal
	蛋白質	67g	69.5g	66.2g	64.9g	69.4g	64.4g
	脂質	43.8g	36.4g	39.2g	46.3g	48g	47.6g
	炭水化物	297.6g	308.4g	318.8g	292.7g	281.7g	292.4g
	食塩	6.8g	6.9g	6.9g	6.6g	6.9g	6.7g

*都合により献立を変更することがあります。

【食べ物をよく噛むとなぜいいの?】

食べ物をよく噛んで食べると、その分食べ物が細くなり表面積が増えます。そのため胃に入った時に消化酵素が速やかにまんべんなく作用します。そうすると必要な栄養はしっかり体内に吸収され理想のお通じに繋がります。また、よく噛んで食べることは肥満防止にも効果大。脳の視床下部にある満腹中枢は食べ始めてから15~20分後に作動しますが早食いだとも満腹中枢が働く前に摂取カロリー量が多くなり太りやすくなるというわけです。更によく噛む事はあごや頬など顔全体の筋肉を動かす為表情筋のエクササイズになり美容効果も期待されます。

