

献立一覧表

常食

令和4年4月3日(日)		令和4年4月4日(月)		令和4年4月5日(火)		令和4年4月6日(水)		令和4年4月7日(木)		令和4年4月8日(金)		令和4年4月9日(土)		
朝食	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ 牛乳		御飯 ほっけの塩焼き 付)いんげん チンゲン菜のお浸し ゆずみそ 牛乳		御飯 納豆 白菜の煮浸し 浅漬け(きゅうり) 牛乳		御飯 温泉卵 かぶの煮物 うぐいす豆 牛乳		御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え のりつく 牛乳		御飯 炒り豆腐 なすの和風和え 香の物(青しその実漬け) 牛乳		御飯 厚焼き卵 付)オクラ 畑菜の和え物 あみえび佃煮 牛乳	
	エネルギー	599kcal	エネルギー	539kcal	エネルギー	551kcal	エネルギー	593kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	595kcal
	蛋白質	20.8g	蛋白質	22.7g	蛋白質	21g	蛋白質	21.9g	蛋白質	20.1g	蛋白質	18.2g	蛋白質	22.5g
	脂質	16g	脂質	12.3g	脂質	12.8g	脂質	15.5g	脂質	14.5g	脂質	18g	脂質	16.3g
	炭水化物	97.1g	炭水化物	88.1g	炭水化物	92g	炭水化物	96.5g	炭水化物	92.4g	炭水化物	90.8g	炭水化物	93.7g
	食塩	1.6g	食塩	1.7g	食塩	1.6g	食塩	1.5g	食塩	1.6g	食塩	1.6g	食塩	1.6g
昼食	御飯 あじの南蛮漬け 白菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(じゃが芋・大根葉)		御飯 牛肉のカー炒め かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(畑菜・うずまき麩)		御飯 メパルのバター醤油焼き 付)ピーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(メロン) みそ汁(豆腐・大根葉)		御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん・人参グラッセ しらすと小松菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・貝割)		ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス		十五穀米 さわらの木の芽焼き 付)たけのこ・はじかみ 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ缶(甘夏みかん) とろろ茶そば		御飯 鶏肉の炭火焼き 葱ソース) 付)ブロッコリー 冬瓜の土佐煮 あさりと菜の花の酢みそがけ お吸物(うずまき麩・貝割)	
	エネルギー	561kcal	エネルギー	621kcal	エネルギー	542kcal	エネルギー	573kcal	エネルギー	779kcal	エネルギー	647kcal	エネルギー	543kcal
	蛋白質	24.7g	蛋白質	27.7g	蛋白質	27.3g	蛋白質	21.1g	蛋白質	27.7g	蛋白質	29.7g	蛋白質	23g
	脂質	5.7g	脂質	12.6g	脂質	8.9g	脂質	16.1g	脂質	24.4g	脂質	12.5g	脂質	9.5g
	炭水化物	103.7g	炭水化物	100.9g	炭水化物	89.9g	炭水化物	88.2g	炭水化物	113.3g	炭水化物	102.8g	炭水化物	94.7g
	食塩	2.5g	食塩	2.6g	食塩	2.2g	食塩	2.4g	食塩	3g	食塩	3.5g	食塩	2.8g
夕食	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ'焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の煮物 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え みそ汁(豆腐・貝割)		御飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 ほうれん草と桜えびの和え物 キウイゼリー みそ汁(玉葱・油揚げ)		御飯 豚肉の野菜炒め さつま芋と昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(しろな・ワカメ)		御飯 ハンバーグの野菜ソースかけ グリル野菜ソース) かぼちゃの煮物 ワカメとえのきの酢の物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(里芋・水菜)		御飯 たららの塩こうじ焼き 付)春菊 ふきとさつま揚げの含め煮 青りんごゼリー わかめ佃煮 みそ汁(白菜・ねぎ)		御飯 メンチカツ ソース) 付)温野菜 チンゲン菜の煮浸し フルーツ缶(パイナップル) 浅漬け(大根) みそ汁(玉葱・きぬさや)		御飯 さばの煮付け 付)いんげん・花人参 キャベツとハムの炒め オレンジゼリー 昆布豆 みそ汁(かぶ・油揚げ)	
	エネルギー	657kcal	エネルギー	653kcal	エネルギー	738kcal	エネルギー	655kcal	エネルギー	483kcal	エネルギー	586kcal	エネルギー	685kcal
	蛋白質	27.1g	蛋白質	25.5g	蛋白質	20.1g	蛋白質	20.7g	蛋白質	21.8g	蛋白質	12.3g	蛋白質	30.1g
	脂質	17.6g	脂質	16.8g	脂質	23.3g	脂質	11.8g	脂質	2.8g	脂質	12.1g	脂質	18.2g
	炭水化物	100.3g	炭水化物	103.3g	炭水化物	117.7g	炭水化物	120.3g	炭水化物	93.7g	炭水化物	108.7g	炭水化物	99.2g
	食塩	2.2g	食塩	2.7g	食塩	2.1g	食塩	2.1g	食塩	2.3g	食塩	1.7g	食塩	2.5g
成分値	エネルギー	1817kcal	エネルギー	1813kcal	エネルギー	1831kcal	エネルギー	1821kcal	エネルギー	1827kcal	エネルギー	1817kcal	エネルギー	1823kcal
	蛋白質	72.6g	蛋白質	75.9g	蛋白質	68.4g	蛋白質	63.7g	蛋白質	69.6g	蛋白質	60.2g	蛋白質	75.6g
	脂質	39.3g	脂質	41.7g	脂質	45g	脂質	43.4g	脂質	41.7g	脂質	42.6g	脂質	44g
	炭水化物	301.1g	炭水化物	292.3g	炭水化物	299.6g	炭水化物	305g	炭水化物	299.4g	炭水化物	302.3g	炭水化物	287.6g
	食塩	6.3g	食塩	7g	食塩	5.9g	食塩	6g	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。

【ごはんの魅力】

ごはんには炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素がしっかり含まれているので身体を動かすための燃料ともいえます。食べたもののうちどのくらいの量を消化・吸収できたのかを示す消化吸収率は98%と非常に高く、食べた分だけ栄養として取り込まれやすいのもご飯の特徴です。私たちは1日に必要なたんぱく質のうち約18%をごはんから摂取しています。食物から摂取しなくてはならない必須アミノ酸のバランスを示すアミノ酸スコアにおいても精白米のスコアは82、小麦のスコアは50です。よってご飯は穀類の中では非常にアミノ酸スコアが高いといえます。

