

# 献立一覧表

## 常食

	令和4年4月10日(日)	令和4年4月11日(月)	令和4年4月12日(火)	令和4年4月13日(水)	令和4年4月14日(木)	令和4年4月15日(金)	令和4年4月16日(土)							
朝食	御飯 豆腐のそぼろ煮 青菜のくるみ和え のりつく ジョア	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー 卵サラダ えびみそ 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 香の物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまドレッシング和え たいみそ 牛乳	御飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し のり佃煮 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 春菊の白和え えびみそ ジョア	御飯 がんもの煮物 カリフラワーの和風和え 香の物(桜だいこん) 牛乳							
	エネルギー	544kcal	エネルギー	604kcal	エネルギー	562kcal	エネルギー	614kcal	エネルギー	582kcal	エネルギー	537kcal	エネルギー	568kcal
	蛋白質	20.1g	蛋白質	18.3g	蛋白質	18.7g	蛋白質	20.2g	蛋白質	18.3g	蛋白質	17.6g	蛋白質	19.5g
	脂質	6.9g	脂質	20.9g	脂質	12.9g	脂質	16.2g	脂質	15.1g	脂質	4.9g	脂質	15.3g
	炭水化物	103.2g	炭水化物	89.8g	炭水化物	96.8g	炭水化物	100.8g	炭水化物	97.3g	炭水化物	107.6g	炭水化物	92g
	食塩	1.9g	食塩	1.6g	食塩	1.8g	食塩	1.5g	食塩	2g	食塩	1.7g	食塩	1.8g
昼食	御飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(えのき・かぶ葉)	御飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ 畑菜のお浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(マッシュルーム・ほうれん草)	御飯 黒ムツのねぎ塩焼き 付)金時豆・レモン なすの炒め物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(豆腐・しめじ)	御飯 チキンカツ ソース 付)キャベツ・トマト 青菜のわさび和え ゼリー みそ汁(なめこ・玉葱)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモササラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	春のたまご丼 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・花魁)							
	エネルギー	686kcal	エネルギー	553kcal	エネルギー	667kcal	エネルギー	634kcal	エネルギー	654kcal	エネルギー	646kcal	エネルギー	542kcal
	蛋白質	28.6g	蛋白質	27.9g	蛋白質	24.1g	蛋白質	23.1g	蛋白質	18.9g	蛋白質	25.5g	蛋白質	15.3g
	脂質	19.1g	脂質	9.3g	脂質	18.3g	脂質	16.3g	脂質	12.5g	脂質	19.9g	脂質	13.1g
	炭水化物	101.8g	炭水化物	91.4g	炭水化物	105.3g	炭水化物	99.5g	炭水化物	121g	炭水化物	93.7g	炭水化物	93.8g
	食塩	2.8g	食塩	2.5g	食塩	4.3g	食塩	3.3g	食塩	3g	食塩	2.3g	食塩	3.2g
夕食	御飯 かに玉 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(里芋・みつば)	御飯 牛すき煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) もずく酢 みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 切干大根の煮物 フルーツ缶(みかん) オクラの青じそ和え みそ汁(おつゆ麩・大根葉)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)菜の花 つみれと里芋の煮物 メロンゼリー 人参サラダ みそ汁(畑菜・さつま芋)	御飯 さばのおろし煮 付)花人参 ピーマンきんぴら 白菜のポン酢和え パインゼリー みそ汁(南瓜・貝割)	御飯 豆腐チャンプル 肉焼売 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬(きゅうり) みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 さわらの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋の煮物 フルーツ缶(洋梨) ブロッコリーのマヨ和え みそ汁(さつま芋・貝割)							
	エネルギー	602kcal	エネルギー	694kcal	エネルギー	597kcal	エネルギー	625kcal	エネルギー	610kcal	エネルギー	691kcal	エネルギー	730kcal
	蛋白質	21.7g	蛋白質	20.2g	蛋白質	19.1g	蛋白質	25.5g	蛋白質	23g	蛋白質	24.5g	蛋白質	26.3g
	脂質	11.8g	脂質	20g	脂質	13.4g	脂質	8.4g	脂質	12.6g	脂質	22.7g	脂質	20.1g
	炭水化物	103.5g	炭水化物	112.9g	炭水化物	104.9g	炭水化物	114g	炭水化物	104.6g	炭水化物	100.8g	炭水化物	112.2g
	食塩	1.8g	食塩	2.6g	食塩	1.1g	食塩	2g	食塩	1.7g	食塩	1.9g	食塩	1.8g
成分値	エネルギー	1832kcal	エネルギー	1851kcal	エネルギー	1826kcal	エネルギー	1873kcal	エネルギー	1846kcal	エネルギー	1874kcal	エネルギー	1840kcal
	蛋白質	70.4g	蛋白質	66.4g	蛋白質	61.9g	蛋白質	68.8g	蛋白質	60.2g	蛋白質	67.6g	蛋白質	61.1g
	脂質	37.8g	脂質	50.2g	脂質	44.6g	脂質	40.9g	脂質	40.2g	脂質	47.5g	脂質	48.5g
	炭水化物	308.5g	炭水化物	294.1g	炭水化物	307g	炭水化物	314.3g	炭水化物	322.9g	炭水化物	302.1g	炭水化物	298g
	食塩	6.5g	食塩	6.7g	食塩	7.2g	食塩	6.8g	食塩	6.7g	食塩	5.9g	食塩	6.8g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【春キャベツの特徴とは】

キャベツはスーパーで通年販売されていますが季節によって特徴が異なります。春キャベツは葉が柔らかい、葉が緩く巻かれている、色が鮮やかな黄緑色、形が丸い、水分量が多いので葉がみずみずしいなどの特徴があります。春キャベツは様々な地域で栽培されており品種も様々です。しかしどの品種であっても水分量が多いので葉が柔らかく舌触りの良さと食べた時の甘みは共通しています。一方冬キャベツは葉が固く締まっているので生食よりも加熱して食べる方が向いています。

