

献立一覧表

常食

	令和4年4月17日(日)	令和4年4月18日(月)	令和4年4月19日(火)	令和4年4月20日(水)	令和4年4月21日(木)	令和4年4月22日(金)	令和4年4月23日(土)
朝食	御飯 ウインナーソーテー 二色和え のりつく 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根のゆず醤油和え たいみそ 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し 香の物(しば漬け) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)うずら豆 春菊のなめたけ和え のりつく(減塩) 牛乳	御飯 納豆 しろなどちくわの煮浸し 浅漬け(きゅうり) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのおろし醤油和え のり佃煮 牛乳	御飯 とりつくね 付)アロココリー 長芋とろろ 香の物(赤しその実漬け) 牛乳
	エネルギー	560kcal	586kcal	561kcal	584kcal	569kcal	644kcal
	蛋白質	19.2g	17.3g	17.3g	27.1g	21.9g	18.5g
	脂質	14.5g	11.9g	15.4g	12.4g	13.8g	21.1g
	炭水化物	91.6g	105.8g	92.2g	94.7g	93.9g	98.3g
食塩	1.6g	1.7g	1.7g	1.4g	1.7g	2.2g	
昼食	御飯 さばの生姜煮 付)牛蒡・オクラ キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 豆腐ハンバーグ チリヤキソース) 付)いんげん・人参グラッセ 菜の花の辛子和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 あじのレモン醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(玉葱・しめじ)	きつねそば 肉焼売 アロココリーのごまドレッシング和え オレンジゼリー	御飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スナップエンドウ 菜の花の酢味噌和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(卵・みつば)	御飯 黒ムツのみりん焼き 付)小松菜 えびとかいフラワーのサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(キウイ) 中華スープ(もやし・にら)
	エネルギー	644kcal	563kcal	531kcal	545kcal	535kcal	563kcal
	蛋白質	26.1g	21.4g	25.9g	20.3g	19.6g	23g
	脂質	15.6g	8.2g	6.9g	11.8g	6.5g	13g
	炭水化物	99.3g	104.9g	92.4g	90.9g	102.6g	88.2g
食塩	2.4g	3g	2.7g	3g	2.4g	2.4g	
夕食	御飯 鶏肉の塩麴焼き 付)ピーマン 里芋とさつま揚げの煮物 バナナヨーグルト もずくときゅうりの酢の物 みそ汁(冬瓜・油揚げ)	御飯 白身魚フライとコロケ 付)アロココリー れんこんと豚肉の金平 フルーツ缶(白桃) 玉葱サラダ みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 チキンのカレーグリル 付)玉葱 ツナポテト フルーツ缶(ミックス) カリフラワーのサラダ みそ汁(里芋・水菜)	御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん 里芋とさつま揚げの煮物 バナナヨーグルト かき揚げ みそ汁(大根・大根葉)	御飯 回鍋肉 かぼちゃの中華あんかけ 小松菜としめじの和え物 ゴマプリン みそ汁(もやし・ワカメ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(ほうれん草・うずまき麩)	御飯 魚の煮付け 付)オクラ・花人参 卵の花 畑菜とカニカマの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・ワカメ)
	エネルギー	608kcal	712kcal	709kcal	688kcal	716kcal	626kcal
	蛋白質	24.5g	20g	28g	22.7g	24.2g	21.4g
	脂質	9.8g	18.6g	19.9g	16.8g	24.3g	13.1g
	炭水化物	109g	120g	107.9g	113.9g	105.8g	110.3g
食塩	2.3g	2g	1.6g	2.2g	2.3g	2.3g	
成分値	エネルギー	1812kcal	1861kcal	1801kcal	1817kcal	1820kcal	1833kcal
	蛋白質	69.8g	58.7g	71.2g	70.1g	65.7g	62.9g
	脂質	39.9g	38.7g	42.2g	41g	44.6g	47.2g
	炭水化物	299.9g	330.7g	292.5g	299.5g	302.3g	296.8g
	食塩	6.3g	6.7g	6g	6.6g	6.4g	6.9g

*都合により献立を変更することがあります。

【低栄養予防】

低栄養とは健康的に生活するために必要な量のエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足した状態をいいます。低栄養は体力や免疫力、筋力の低下などを引き起こします。一日三食きちんと食べてエネルギーや栄養素が不足する時間を作らない事が大切です。主食、主菜、副菜を揃えてバランスよくいろいろな食材を摂りましょう。また、一度にたくさん食べられない方は間食として補いましょう。不足しがちな牛乳や乳製品、果物が間食としておすすめです。

