

献立一覧表

常食

令和4年5月29日(日)		令和4年5月30日(月)		令和4年5月31日(火)		令和4年6月1日(水)		令和4年6月2日(木)		令和4年6月3日(金)		令和4年6月4日(土)		
朝食	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 ジョア(ブルーベリー)		御飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し うぐいす豆 ヨーグルト		御飯 里芋のそぼろ煮 春菊の白和え えびみそ 牛乳		御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え あみえび佃煮 牛乳		御飯 がんもの煮物 二色和え 香の物(つぼ漬け) 牛乳		御飯 オムレツ 付)グリル野菜 カリフラワーの和風サラダ 金時豆 ヨーグルト		御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 浅漬け(白菜) 牛乳	
	エネルギー	573kcal	エネルギー	570kcal	エネルギー	586kcal	エネルギー	570kcal	エネルギー	552kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	563kcal
	蛋白質	17.7g	蛋白質	16.5g	蛋白質	20.3g	蛋白質	21.6g	蛋白質	18.9g	蛋白質	15.7g	蛋白質	21.5g
	脂質	8.3g	脂質	9g	脂質	12.9g	脂質	14.7g	脂質	14.4g	脂質	12.4g	脂質	13.4g
	炭水化物	107.8g	炭水化物	107g	炭水化物	102.2g	炭水化物	92.4g	炭水化物	90.5g	炭水化物	102.4g	炭水化物	93.2g
	食塩	1.5g	食塩	1.9g	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.2g	食塩	1.5g
昼食	御飯 ほっけの塩焼き 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 付)キャベツ・トマト ソース) 青菜とかまぼこの和え物 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)		御飯 鶏肉のケチャップ'焼き 付)キャベツ カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイン) コンソメスープ(畑菜・へーコン)		御飯 さばの生姜煮 付)いんげん れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・水菜)		じゃじゃ麺 添)きゅうり・紅生姜 豆腐チャンプル キャベツの塩だれサラダ フルーツ(バナナ)		御飯 鮭のタルタルソース焼き 付)フロッコリー ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・おつゆ麩)	
	エネルギー	587kcal	エネルギー	670kcal	エネルギー	646kcal	エネルギー	562kcal	エネルギー	661kcal	エネルギー	715kcal	エネルギー	620kcal
	蛋白質	25.1g	蛋白質	18.9g	蛋白質	25.5g	蛋白質	21.8g	蛋白質	25.8g	蛋白質	25.6g	蛋白質	28.6g
	脂質	11g	脂質	14.4g	脂質	19.9g	脂質	11.5g	脂質	16.1g	脂質	29g	脂質	16.6g
	炭水化物	98g	炭水化物	120.8g	炭水化物	93.7g	炭水化物	95.8g	炭水化物	102.9g	炭水化物	92.1g	炭水化物	90.8g
	食塩	2.9g	食塩	2.7g	食塩	2.3g	食塩	2.1g	食塩	2.5g	食塩	3.4g	食塩	2.1g
夕食	御飯 豚肉の山椒炒め 付)菜の花 冬瓜の煮物 ババロア(ストロベリー) 人参サラダ みそ汁(畑菜・さつま芋)		御飯 黄金かれいのおろし煮 付)いんげん・花人参 ピーマンきんぴら 白菜のマヨネーズ和え フルーツ缶(パイン) みそ汁(南瓜・貝割)		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(もやし・しめじ)		御飯 豆腐チャンプル かぼちゃの煮物 フルーツ缶(洋梨) モロヘイヤのお浸し みそ汁(えのき・うずまき麩)		御飯 豚肉の塩炒め 大根のカニカマあんかけ キウイゼリー もずく酢 みそ汁(玉葱・ワカメ)		御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)大根おろし さつま芋甘煮 ほうれん草のお浸し たいみそ みそ汁(うまい菜・油揚げ)		御飯 鶏の唐揚げ 付)キャベツ かぼちゃのいとこ煮 もやしの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつま芋・みつば)	
	エネルギー	693kcal	エネルギー	594kcal	エネルギー	583kcal	エネルギー	703kcal	エネルギー	619kcal	エネルギー	555kcal	エネルギー	660kcal
	蛋白質	25.1g	蛋白質	25.2g	蛋白質	19.7g	蛋白質	25.2g	蛋白質	15.1g	蛋白質	24.2g	蛋白質	21.7g
	脂質	17.4g	脂質	9g	脂質	10.3g	脂質	22.6g	脂質	17.4g	脂質	4g	脂質	12.1g
	炭水化物	111.8g	炭水化物	105.6g	炭水化物	106.6g	炭水化物	105.7g	炭水化物	105.1g	炭水化物	107.6g	炭水化物	120.4g
	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	2.8g	食塩	1.7g	食塩	2.6g	食塩	1.9g	食塩	1.5g
成分値	エネルギー	1853kcal	エネルギー	1834kcal	エネルギー	1815kcal	エネルギー	1835kcal	エネルギー	1832kcal	エネルギー	1854kcal	エネルギー	1843kcal
	蛋白質	67.9g	蛋白質	60.6g	蛋白質	65.5g	蛋白質	68.6g	蛋白質	59.8g	蛋白質	65.5g	蛋白質	71.8g
	脂質	36.7g	脂質	32.4g	脂質	43.1g	脂質	48.8g	脂質	47.9g	脂質	45.4g	脂質	42.1g
	炭水化物	317.6g	炭水化物	333.4g	炭水化物	302.5g	炭水化物	293.9g	炭水化物	298.5g	炭水化物	302.1g	炭水化物	304.4g
	食塩	6.2g	食塩	6.4g	食塩	6.9g	食塩	5.6g	食塩	6.9g	食塩	6.5g	食塩	5.1g

*都合により献立を変更することがあります。

【減塩のコツ】

- ①香辛料、香味野菜、酸味を利用すると薄味でもおいしく楽しめます。
- ②減塩調味料を活用します。ケチャップやマヨネーズは比較的食塩量が少ないです。
- ③汁物は具沢山にすると汁の量が減り食塩摂取量が抑えられます。
- ④外食や加工食品は要注意。
- ⑤漬物や佃煮類の摂取量に注意。
- ⑥むやみに醤油やソースをかけず味見をしてから使いましょう。
- ⑦麺類の汁を全て残せば2～3g減塩できます。

