

献立一覧表

常食

	令和4年6月5日(日)	令和4年6月6日(月)	令和4年6月7日(火)	令和4年6月8日(水)	令和4年6月9日(木)	令和4年6月10日(金)	令和4年6月11日(土)
朝食	御飯 にしんの梅煮 付)スナップエンドウ 大根のマヨネーズ和え のりつく ジョア	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜とかまぼこのお浸し かつおおかか 牛乳	御飯 洋風卵焼き 付)ブロッコリー 白菜のゆかり和え 茶福豆 牛乳	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め ほうれん草とツナの和え物 たいみそ ジョア	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え ゆずみそ ヨーグルト	御飯 きざみ納豆 ベーコンといんげん炒め 浅漬け(きゅうり) 牛乳	御飯 ウイナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 香の物(つぼ漬け) 牛乳
	エネルギー 590kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 607kcal	エネルギー 535kcal	エネルギー 540kcal	エネルギー 593kcal	エネルギー 566kcal
	蛋白質 17.5g	蛋白質 21.4g	蛋白質 22.3g	蛋白質 17.2g	蛋白質 16.8g	蛋白質 21.3g	蛋白質 20.8g
	脂質 14.4g	脂質 13.8g	脂質 15.5g	脂質 5.5g	脂質 7.3g	脂質 16.9g	脂質 15.2g
	炭水化物 98.3g	炭水化物 95.3g	炭水化物 99.2g	炭水化物 105.6g	炭水化物 104.8g	炭水化物 93.3g	炭水化物 91g
食塩 1.4g	食塩 1.7g	食塩 1.9g	食塩 1.8g	食塩 1.4g	食塩 1.4g	食塩 1.4g	
昼食	御飯 白身魚の南蛮漬け 南蛮酢) ピーマン炒め 冷奴 中華スープ(冬瓜・きぬさや)	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ缶(マンゴー) 赤だし(なめこ・みつば)	御飯 赤魚の煮付け 付)花人参・オクラ 五目おから 茄子のポン酢和え みそ汁(うまい菜・玉葱)	御飯 牛血 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え みそ汁(大根・貝割)	マーブル食パン 鶏肉のハニーマスタード焼き 付)ブロッコリー・人参グラッセ 茄子のトマト煮 牛乳 コンソメスープ(白菜・かぶ葉)	御飯 あじの山椒煮 付)南瓜・きぬさや ほうれん草としめじのお浸し フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コースローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート
	エネルギー 628kcal	エネルギー 633kcal	エネルギー 595kcal	エネルギー 602kcal	エネルギー 588kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 677kcal
	蛋白質 25.9g	蛋白質 24.7g	蛋白質 25.7g	蛋白質 29.1g	蛋白質 27.8g	蛋白質 27g	蛋白質 19.7g
	脂質 13.4g	脂質 14.8g	脂質 11.6g	脂質 13.8g	脂質 23.1g	脂質 6.1g	脂質 21.6g
	炭水化物 102.7g	炭水化物 100.9g	炭水化物 98.2g	炭水化物 92.1g	炭水化物 69g	炭水化物 98.7g	炭水化物 103.8g
食塩 3.1g	食塩 2.7g	食塩 3g	食塩 2.9g	食塩 3.2g	食塩 2.8g	食塩 2.8g	
夕食	御飯 親子煮 なすの煮浸し 青菜の辛子和え フルーツ缶(パイン) みそ汁(畑菜・しめじ)	御飯 さわらの照り焼き 付)小松菜 さつま揚げと里芋の煮物 ぶどうゼリー きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(もやし・ワカメ)	御飯 鶏肉の立田揚げ 付)スナップエンドウ しろなの信田煮 オレンジゼリー ひじきのサラダ みそ汁(えのき・水菜)	御飯 サバローフ 肉じゃが いんげんのごま和え フルーツ缶(パイン) みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)	御飯 千草焼き 肉焼売 もやしとチンゲン菜の香味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(豆腐・みつば)	御飯 豚肉のみそ炒め 厚揚げと大根の煮物 バナナヨーグルト 人参サラダ みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 鶏肉の粒マスタード焼き ちくわと里芋の炒り煮 チンゲン菜のお浸し パインゼリー みそ汁(えのき・ワカメ)
	エネルギー 643kcal	エネルギー 636kcal	エネルギー 603kcal	エネルギー 723kcal	エネルギー 701kcal	エネルギー 713kcal	エネルギー 614kcal
	蛋白質 26.1g	蛋白質 26.7g	蛋白質 23.3g	蛋白質 28.5g	蛋白質 25.1g	蛋白質 23.8g	蛋白質 24.1g
	脂質 14.1g	脂質 10.6g	脂質 14.4g	脂質 20.2g	脂質 24.2g	脂質 24.3g	脂質 11.9g
	炭水化物 108g	炭水化物 108g	炭水化物 100g	炭水化物 109.3g	炭水化物 99.1g	炭水化物 102.9g	炭水化物 106.9g
食塩 2.2g	食塩 2.4g	食塩 1.7g	食塩 2.2g	食塩 2.3g	食塩 1.8g	食塩 2.4g	
成分値	エネルギー 1861kcal	エネルギー 1844kcal	エネルギー 1805kcal	エネルギー 1860kcal	エネルギー 1829kcal	エネルギー 1856kcal	エネルギー 1857kcal
	蛋白質 69.5g	蛋白質 72.8g	蛋白質 71.3g	蛋白質 74.8g	蛋白質 69.7g	蛋白質 72.1g	蛋白質 64.6g
	脂質 41.9g	脂質 39.2g	脂質 41.5g	脂質 39.5g	脂質 54.6g	脂質 47.3g	脂質 48.7g
	炭水化物 309g	炭水化物 304.2g	炭水化物 297.4g	炭水化物 307g	炭水化物 272.9g	炭水化物 294.9g	炭水化物 301.7g
	食塩 6.7g	食塩 6.8g	食塩 6.6g	食塩 6.9g	食塩 6.9g	食塩 6g	食塩 6.6g

*都合により献立を変更することがあります。

【便秘予防】

- ①果物、海藻、きのこ、いも、根菜、緑黄色野菜、大豆製品などを摂りましょう。食物繊維やオリゴ糖などを多く含む腸内細菌の餌になります。また食物繊維は便をやわらかくしたり量を増やして腸を刺激する効果が期待できます。
- ②水分不足に気をつけましょう。脱水状態になると便の水分量が減り、固く排便しづらくなります。朝起きたら水を1杯飲むと胃への刺激で大腸が動きます。
- ③ヨーグルト、納豆などの発酵食品で腸内環境を整えましょう。
- ④オリブオイル等良質な油を適度に摂りましょう。植物性の油は便のすべりを良くします。

