

献立一覧表

常食

	令和4年6月19日(日)	令和4年6月20日(月)	令和4年6月21日(火)	令和4年6月22日(水)	令和4年6月23日(木)	令和4年6月24日(金)	令和4年6月25日(土)							
朝食	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し うぐいす豆 ジョア	御飯 がんと冬瓜の煮物 長芋とろろ かつおおかか 牛乳	御飯 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 香の物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 アスパラとカニカマの卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え えびみそ 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え あみえび佃煮 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 キャベツとツナのサラダ たいみそ 牛乳	御飯 えびと冬瓜の煮物 小松菜の錦糸和え ゆずみそ 牛乳							
	エネルギー	561kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	550kcal	エネルギー	688kcal	エネルギー	567kcal	エネルギー	608kcal	エネルギー	534kcal
	蛋白質	17.9g	蛋白質	18.8g	蛋白質	20.7g	蛋白質	19.6g	蛋白質	19.3g	蛋白質	20.9g	蛋白質	21.9g
	脂質	5.1g	脂質	11.7g	脂質	13.9g	脂質	27.2g	脂質	10.5g	脂質	16.1g	脂質	10.2g
	炭水化物	112.3g	炭水化物	100.2g	炭水化物	91g	炭水化物	96.1g	炭水化物	103.6g	炭水化物	98.5g	炭水化物	93.5g
食塩	1.9g	食塩	1.6g	食塩	1.7g	食塩	1.5g	食塩	1.9g	食塩	1.3g	食塩	1.6g	
昼食	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(バナナ) コンソメスープ(かぶ・かぶ葉)	御飯 あじの味噌煮 付)しろな・花人参 豚肉とれんこんの甘辛炒め フルーツ(パイナップル) お吸物(かまぼこ・みつば)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 焼き茄子 フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・しめじ)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)人参きんぴら 小松菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	冷やしうどん 天ぷら盛り合わせ 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー	御飯 赤魚の照り焼き 付)しろな さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(椎茸・長葱)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 浅漬(きゅうり) みそ汁(うまい菜・油揚げ)							
	エネルギー	643kcal	エネルギー	563kcal	エネルギー	611kcal	エネルギー	536kcal	エネルギー	536kcal	エネルギー	556kcal	エネルギー	635kcal
	蛋白質	26.8g	蛋白質	26.8g	蛋白質	25.6g	蛋白質	26.9g	蛋白質	17g	蛋白質	21.8g	蛋白質	25.8g
	脂質	13.4g	脂質	8.3g	脂質	15.3g	脂質	7.8g	脂質	8.7g	脂質	4.9g	脂質	14g
	炭水化物	106.1g	炭水化物	96.6g	炭水化物	94.7g	炭水化物	92.2g	炭水化物	97.2g	炭水化物	108.1g	炭水化物	102.4g
食塩	3.5g	食塩	2.8g	食塩	2.3g	食塩	3.2g	食塩	2.6g	食塩	2.1g	食塩	3.1g	
夕食	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 白菜のゆかり和え みそ汁(えのき・うずまき麩)	御飯 チキンのママレード照焼き かぼちゃのいとこ煮 マカロニサラダ 青りんごゼリー みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 鱈の蒲焼き さつま芋甘煮 いんげんのごま和え デザートムース(レアチーズ) みそ汁(もやし・水菜)	御飯 鶏肉の梅しそ焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 パパロア(ストロベリー) 茶福豆 みそ汁(おつゆ麩・しろな)	御飯 さばの立田揚げ 付)大根おろし ジャーマンポテト オクラとワカメのしそ風味和え パインゼリー みそ汁(玉葱・きぬさや)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 鯖とチンゲン菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬) みそ汁(白菜・しめじ)	御飯 華風卵焼き 付)ブロッコリー じゃが芋のカレー炒め フルーツ缶(みかん) 人参サラダ みそ汁(もやし・ワカメ)							
	エネルギー	671kcal	エネルギー	694kcal	エネルギー	662kcal	エネルギー	604kcal	エネルギー	724kcal	エネルギー	690kcal	エネルギー	669kcal
	蛋白質	17.3g	蛋白質	23.4g	蛋白質	26.7g	蛋白質	25.4g	蛋白質	23.5g	蛋白質	21.1g	蛋白質	24g
	脂質	22.7g	脂質	12.9g	脂質	12.5g	脂質	9.9g	脂質	23.8g	脂質	25.2g	脂質	18.7g
	炭水化物	102.8g	炭水化物	124.7g	炭水化物	111.2g	炭水化物	107g	炭水化物	105.5g	炭水化物	97.3g	炭水化物	104g
食塩	1.4g	食塩	1.6g	食塩	2.2g	食塩	1.5g	食塩	2.2g	食塩	2.1g	食塩	2.1g	
成分値	エネルギー	1875kcal	エネルギー	1822kcal	エネルギー	1823kcal	エネルギー	1828kcal	エネルギー	1827kcal	エネルギー	1854kcal	エネルギー	1838kcal
	蛋白質	62g	蛋白質	69g	蛋白質	73g	蛋白質	71.9g	蛋白質	59.8g	蛋白質	63.8g	蛋白質	71.7g
	脂質	41.2g	脂質	32.9g	脂質	41.7g	脂質	44.9g	脂質	43g	脂質	46.2g	脂質	42.9g
	炭水化物	321.2g	炭水化物	321.5g	炭水化物	296.9g	炭水化物	295.3g	炭水化物	306.3g	炭水化物	303.9g	炭水化物	299.9g
	食塩	6.8g	食塩	6g	食塩	6.2g	食塩	6.2g	食塩	6.7g	食塩	5.5g	食塩	6.8g

*都合により献立を変更することがあります。

【必須アミノ酸のロイシンに注目】

アミノ酸の中でも体内で合成できない、合成されてもごくわずかな為に必ず食品から摂取しなくてはならないアミノ酸が9つあり、必須アミノ酸と呼ばれています。筋力アップ効果が注目されるロイシンも必須アミノ酸の一つです。運動によりたんぱく質合成が高まるタイミングに血液中にロイシンが豊富になるように摂取するとより効果的であると言われていす。肉や魚、乳製品、卵、大豆製品などに多く含まれます。ヨーグルトの表面の水分はロイシンの宝庫、捨てずに摂取すると良いでしょう。

