

献立一覧表

常食														
令和4年6月26日(日)		令和4年6月27日(月)		令和4年6月28日(火)		令和4年6月29日(水)		令和4年6月30日(木)		令和4年7月1日(金)		令和4年7月2日(土)		
朝食	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 かフラワーの甘酢漬け 牛乳		御飯 ウインナーソーテ 白菜のお浸し 金時豆 ジョア		御飯 ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え うずら豆 ヨーグルト		御飯 肉豆腐 オクラのお浸し 金時豆 ジョア		御飯 スクランブルエッグ チンゲン菜とツナの和え物 のり佃煮 牛乳		御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え かつおおかか 牛乳		御飯 ふんわり寄せの煮物 小松菜のお浸し あみえび佃煮 牛乳	
	エネルギー	634kcal	エネルギー	547kcal	エネルギー	521kcal	エネルギー	597kcal	エネルギー	610kcal	エネルギー	563kcal	エネルギー	584kcal
	蛋白質	25.4g	蛋白質	18g	蛋白質	16g	蛋白質	23.6g	蛋白質	19.2g	蛋白質	20g	蛋白質	19.3g
	脂質	18.1g	脂質	6.7g	脂質	3.9g	脂質	7.7g	脂質	18.8g	脂質	14.3g	脂質	16.3g
	炭水化物	95.5g	炭水化物	104.7g	炭水化物	106.6g	炭水化物	108.9g	炭水化物	95.1g	炭水化物	92.6g	炭水化物	94.6g
	食塩	1.5g	食塩	1.5g	食塩	1.8g	食塩	1.9g	食塩	1.5g	食塩	1.8g	食塩	1.7g
昼食	御飯 揚げ鶏の香味ソース付)スナッヅェントウ ちくわとほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・しめじ)		オムライス デミグラスソース) えびと野菜のソーテ きゅうりのサラダ コンソメスープ(しろな・マッシュルーム)		御飯 プルコギ 大根サラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(もやし・畑菜)		炊き込み御飯 ほっけの塩焼き付)おろし・レモン ひじきの煮物 フルーツ(メロン) みそ汁(キャベツ・えのき)		御飯 黄金かれいの煮付け付)小松菜・花人参 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)		御飯 鶏肉のタルタルソース焼き付)スナッヅェントウ コールスローサラダ フルーツ(キウイ) トマトコンソメスープ		御飯 さわらの西京焼き付)いんげん 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(黄桃) お吸物(花魁・みつば)	
	エネルギー	620kcal	エネルギー	577kcal	エネルギー	592kcal	エネルギー	544kcal	エネルギー	527kcal	エネルギー	603kcal	エネルギー	553kcal
	蛋白質	22.6g	蛋白質	21.9g	蛋白質	22.9g	蛋白質	24.9g	蛋白質	25.7g	蛋白質	19.6g	蛋白質	23.4g
	脂質	12.9g	脂質	15.1g	脂質	12.7g	脂質	8.9g	脂質	3.6g	脂質	17.2g	脂質	9.8g
	炭水化物	105.9g	炭水化物	92.6g	炭水化物	98.4g	炭水化物	95.2g	炭水化物	100.5g	炭水化物	95.8g	炭水化物	93.1g
	食塩	2.8g	食塩	4.2g	食塩	2.2g	食塩	3.5g	食塩	2.3g	食塩	2.1g	食塩	1.9g
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 付)いんげん・人参グラッセ さつま芋きんぴら フルーツ缶(白桃) 香の物(しば漬け) みそ汁(畑菜・うずまき麴)		御飯 豚肉キャベツソーテ チンゲン菜の炒め煮 豆腐サラダ フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(里芋・ねぎ)		御飯 さばのみそ煮 付)いんげん・花人参 じゃが芋のそぼろ炒め煮 ババロア(抹茶) かフラワーのゴマドレッシング和え みそ汁(冬瓜・大根葉)		御飯 とんかつソース) 付)温野菜 なすの揚げ浸し とけないアイス(バニラ) きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(白菜・うずまき麴)		御飯 豚肉と夏野菜の中華炒め えび焼売 大根の青じそ和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし・しめじ)		御飯 肉じゃが 茶碗蒸し オクラのポン酢和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(おつゆ麴・畑菜)		御飯 豚肉の葱塩炒め付)温野菜 かぼちゃの煮物 オレンジゼリー 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(里芋・えのき)	
	エネルギー	611kcal	エネルギー	712kcal	エネルギー	731kcal	エネルギー	702kcal	エネルギー	722kcal	エネルギー	655kcal	エネルギー	670kcal
	蛋白質	16.6g	蛋白質	20g	蛋白質	30.3g	蛋白質	15.6g	蛋白質	20.6g	蛋白質	24.4g	蛋白質	22.2g
	脂質	8.5g	脂質	26.2g	脂質	19g	脂質	22.6g	脂質	26.6g	脂質	14.8g	脂質	17.8g
	炭水化物	118.6g	炭水化物	103.1g	炭水化物	111.5g	炭水化物	110.5g	炭水化物	102.5g	炭水化物	110.6g	炭水化物	110g
	食塩	2g	食塩	1.2g	食塩	2.5g	食塩	1.9g	食塩	2.7g	食塩	3g	食塩	2.3g
成分値	エネルギー	1865kcal	エネルギー	1836kcal	エネルギー	1844kcal	エネルギー	1843kcal	エネルギー	1859kcal	エネルギー	1821kcal	エネルギー	1807kcal
	蛋白質	64.6g	蛋白質	59.9g	蛋白質	69.2g	蛋白質	64.1g	蛋白質	65.5g	蛋白質	64g	蛋白質	64.9g
	脂質	39.5g	脂質	48g	脂質	35.6g	脂質	39.2g	脂質	49g	脂質	46.3g	脂質	43.9g
	炭水化物	320g	炭水化物	300.4g	炭水化物	316.5g	炭水化物	314.6g	炭水化物	298.1g	炭水化物	299g	炭水化物	297.7g
	食塩	6.3g	食塩	6.9g	食塩	6.5g	食塩	7.3g	食塩	6.5g	食塩	6.9g	食塩	5.9g

* 都合により献立を変更することがあります。

【メロンの栄養】
メロンはスイカの仲間でウリ科の果物です。水分をととても多く含んでいるので、夏に食べると火照った体をひやしてくれるでしょう。栄養素としてはカリウム、ビタミンが多く含まれています。カリウムは塩分を排出して血圧を下げたりむくみを解消したりするほか、熱中症の予防や夏バテ防止にも効果があると言われています。ビタミンの中ではビタミンAが豊富です。ビタミンAは抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防が期待されます。赤肉メロンの方が青肉メロンより多くのビタミンAを含んでいます。

