

献立一覧表

常食

令和4年7月3日(日)		令和4年7月4日(月)		令和4年7月5日(火)		令和4年7月6日(水)		令和4年7月7日(木)		令和4年7月8日(金)		令和4年7月9日(土)		
朝食	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え のり佃煮(減塩) 牛乳		御飯 だし巻き卵 付)大根おろし オクラのなめたけ和え たいみそ 牛乳		御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 青菜のわさび和え 香の物(桜だいこん) 牛乳		御飯 じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 うぐいす豆 牛乳		御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し 金山寺みそ ヨーグルト		御飯 肉詰めいなりの煮物 いんげんのくるみと和え うめびしお(減塩) 牛乳		御飯 納豆 切干大根の煮物 香の物(きゅうり漬)け 牛乳	
	エネルギー	574kcal	エネルギー	590kcal	エネルギー	545kcal	エネルギー	668kcal	エネルギー	510kcal	エネルギー	589kcal	エネルギー	550kcal
	蛋白質	20.2g	蛋白質	20.1g	蛋白質	21.5g	蛋白質	25.7g	蛋白質	15.3g	蛋白質	20.5g	蛋白質	20.5g
	脂質	13.5g	脂質	14.9g	脂質	13.5g	脂質	18.4g	脂質	7.2g	脂質	16.3g	脂質	13g
	炭水化物	97.6g	炭水化物	97.6g	炭水化物	89.4g	炭水化物	104.9g	炭水化物	98g	炭水化物	94.4g	炭水化物	91.1g
	食塩	1.9g	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.7g	食塩	2g	食塩	1.8g	食塩	1.3g
昼食	御飯 鶏肉のオニオンソース 付)ピーマン・ポテト ごぼうサラダ フルーツ(パイン) みそ汁(うまい菜・しめじ)		御飯 鮭の野菜あんかけ もやしと畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(かぶ・うずまき麴)		シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物(ラッキョウ)		御飯 黒ムツの香草焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ(パイン) みそ汁(玉葱・貝割)		枝豆ごはん 梅しそ鶏天ぶらとちくわ磯辺天 付)大根おろし たまご豆腐の星くずあんかけ フルーツ(スイカ) 七夕そうめん		御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パン・キンサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)		御飯 鶏肉のマスタート焼 付)フロッコリー なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・おつゆ麴)	
	エネルギー	618kcal	エネルギー	517kcal	エネルギー	600kcal	エネルギー	550kcal	エネルギー	602kcal	エネルギー	675kcal	エネルギー	644kcal
	蛋白質	20.9g	蛋白質	28.2g	蛋白質	23.3g	蛋白質	20.8g	蛋白質	19.5g	蛋白質	24.4g	蛋白質	21.5g
	脂質	15.7g	脂質	5.4g	脂質	11.3g	脂質	11.7g	脂質	10.9g	脂質	20.8g	脂質	19.6g
	炭水化物	101.3g	炭水化物	90.1g	炭水化物	103.9g	炭水化物	91.5g	炭水化物	106.4g	炭水化物	98.8g	炭水化物	96.8g
	食塩	2.5g	食塩	2.3g	食塩	3.2g	食塩	2.4g	食塩	3.7g	食塩	2.3g	食塩	2.4g
夕食	御飯 メハルの唐揚げ 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) シルバーサラダ みそ汁(玉葱・ワカメ)		御飯 松風焼き 付)しろな 冬瓜とさつま揚げの煮物 ババロア(チョコ) マカロニサラダ みそ汁(豆腐・貝割)		御飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 フルーツ缶(りんご) ごま酢和え みそ汁(しめじ・大根葉)		御飯 豚肉のステーキソースがけ たれ) 付)スナッペン 大根と油揚げの煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの浅漬 みそ汁(しろな・おつゆ麴)		御飯 サバローフ 付)いんげん レンコンの青のり炒め フロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつま芋・水菜)		御飯 千草焼き 和風あん) 冬瓜の土佐煮 小松菜の辛子和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(しめじ・ワカメ)		御飯 白身魚のピカタ じゃが芋のバター醤油炒め ちくわと青菜の酢みそがけ パインゼリー みそ汁(もやし・ねぎ)	
	エネルギー	661kcal	エネルギー	732kcal	エネルギー	681kcal	エネルギー	589kcal	エネルギー	738kcal	エネルギー	557kcal	エネルギー	631kcal
	蛋白質	22.3g	蛋白質	27.5g	蛋白質	26.6g	蛋白質	20.4g	蛋白質	25.5g	蛋白質	23.1g	蛋白質	24.5g
	脂質	16.1g	脂質	21.1g	脂質	19.8g	脂質	14.2g	脂質	22.8g	脂質	10.7g	脂質	11g
	炭水化物	107.9g	炭水化物	111g	炭水化物	102.5g	炭水化物	96.1g	炭水化物	111.9g	炭水化物	96g	炭水化物	110.1g
	食塩	2.2g	食塩	2.3g	食塩	1.9g	食塩	2.1g	食塩	1.2g	食塩	2.7g	食塩	2.9g
成分値	エネルギー	1853kcal	エネルギー	1839kcal	エネルギー	1826kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1850kcal	エネルギー	1821kcal	エネルギー	1825kcal
	蛋白質	63.4g	蛋白質	75.8g	蛋白質	71.4g	蛋白質	66.9g	蛋白質	60.3g	蛋白質	68g	蛋白質	66.5g
	脂質	45.3g	脂質	41.4g	脂質	44.6g	脂質	44.3g	脂質	40.9g	脂質	47.8g	脂質	43.6g
	炭水化物	306.8g	炭水化物	298.7g	炭水化物	295.8g	炭水化物	292.5g	炭水化物	316.3g	炭水化物	289.2g	炭水化物	298g
	食塩	6.6g	食塩	6.4g	食塩	6.9g	食塩	6.2g	食塩	6.9g	食塩	6.8g	食塩	6.6g

* 都合により献立を変更することがあります。

【スイカの栄養】

スイカにはリコピン、ビタミンAやC、カリウムやカルシウムなどのミネラル類など様々な栄養素が含まれています。たとえば老化の原因となる活性酸素を除去し、シミやしわ予防に役立つリコピンはトマトと比べても1.5倍含まれ動脈硬化症を予防してくれる効果も期待できます。おいしいすいかはしま模様が黒くて濃く、表面を手で撫でた時でこぼこしている、すいかの下側にあるヘソが大きいなどの特徴があるそうです。

