

献立一覧表

常食

令和4年7月10日(日)		令和4年7月11日(月)		令和4年7月12日(火)		令和4年7月13日(水)		令和4年7月14日(木)		令和4年7月15日(金)		令和4年7月16日(土)		
朝食	御飯 厚焼き卵 付)スナッヱントウ 白菜のおかか和え のり佃煮 牛乳		御飯 なすのそぼろ煮 冷奴 香の物(つぼ漬け) 牛乳		御飯 とりつくね 付)アスパラ マカロニサラダ かつおおかか 牛乳		御飯 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ 香の物(しば漬け) ヨーグルト		御飯 和風包み焼き おろしあん) いんげんのごまマヨネーズ和え もろみみそ ジョア(ストロベリー)		御飯 だし巻き卵 付)茶福豆 青菜としらすの和え物 たいみそ 牛乳		御飯 炒り豆腐 オクラのおかか和え えびみそ ヨーグルト	
	エネルギー	592kcal	エネルギー	575kcal	エネルギー	668kcal	エネルギー	524kcal	エネルギー	633kcal	エネルギー	602kcal	エネルギー	514kcal
	蛋白質	20.3g	蛋白質	20.4g	蛋白質	20.8g	蛋白質	15.5g	蛋白質	21g	蛋白質	21.2g	蛋白質	16.2g
	脂質	16.2g	脂質	15.8g	脂質	21.4g	脂質	6.1g	脂質	15g	脂質	15.2g	脂質	7.5g
	炭水化物	94.7g	炭水化物	91.1g	炭水化物	101g	炭水化物	102.7g	炭水化物	104.1g	炭水化物	98.8g	炭水化物	97.4g
	食塩	1.9g	食塩	1.6g	食塩	1.4g	食塩	1.5g	食塩	1.9g	食塩	1.8g	食塩	1.6g
昼食	御飯 赤魚の漬焼 付)畑菜 れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ワカメ)		ごまだれ冷やしどん 春巻き チンゲン菜のしらす炒め フルーツヨーグルト		御飯 白身魚のチーズ焼 付)いんげん・人参グラッセ 夏野菜の冷製トマト煮 フルーツ(メロン) コンソメスープ(キャベツ・ワカメ)		御飯 八宝菜 かに焼売 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)		御飯 あじの香味焼 付)さつま芋・オクラ ほうれん草とあさりの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・なめこ)		レーズン食パン ミートローフ ソース) 付)彩り野菜 えびとブロッコリーのサラダ オレンジジュース コンソメスープ(マカロニ・人参)		御飯 かれいの揚げ浸し 付)茄子・花人参 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし・ねぎ)	
	エネルギー	565kcal	エネルギー	672kcal	エネルギー	521kcal	エネルギー	673kcal	エネルギー	574kcal	エネルギー	593kcal	エネルギー	595kcal
	蛋白質	25g	蛋白質	20.9g	蛋白質	25.8g	蛋白質	27.6g	蛋白質	28.8g	蛋白質	22.2g	蛋白質	24.6g
	脂質	6.7g	脂質	20.3g	脂質	7.6g	脂質	19.8g	脂質	6.8g	脂質	21.4g	脂質	12.2g
	炭水化物	103.5g	炭水化物	101.6g	炭水化物	90g	炭水化物	97.6g	炭水化物	100.3g	炭水化物	79.8g	炭水化物	97.4g
	食塩	2.5g	食塩	3.9g	食塩	2.6g	食塩	2.7g	食塩	2.9g	食塩	2.9g	食塩	2.4g
夕食	御飯 豚肉のカレー炒め 揚げじゃがいもの甘辛煮 ほうれん草の和え物 ババロア(抹茶) みそ汁(冬瓜・油揚げ)		御飯 たらこの塩麹焼 付)しろな 大学芋風 いちごゼリー オクラの酢の物 みそ汁(玉葱・えのき)		御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め ひじきの煮物 フルーツ缶(黄桃) カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(水菜・うずまき麩)		鎌倉井 冬瓜のそぼろあん なすとみょうがの酢の物 水ようかん みそ汁(小松菜・えのき)		御飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ ジャーマンポテト ぶどうゼリー 香の物(青しその実漬) みそ汁(もやし・おつゆ麩)		御飯 韓国風唐揚げ 青のりポテト ほうれん草のナムル フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・しめじ)		御飯 さばと玉葱の甘辛炒め 付)いんげん カリフラワーの旨煮 たまごサラダ 青りんごゼリー みそ汁(大根・大根葉)	
	エネルギー	722kcal	エネルギー	591kcal	エネルギー	649kcal	エネルギー	665kcal	エネルギー	609kcal	エネルギー	652kcal	エネルギー	756kcal
	蛋白質	23g	蛋白質	22.2g	蛋白質	22.5g	蛋白質	20.8g	蛋白質	24g	蛋白質	26.3g	蛋白質	25.7g
	脂質	20g	脂質	5.5g	脂質	19.2g	脂質	12.8g	脂質	13.8g	脂質	13.9g	脂質	29.1g
	炭水化物	118.1g	炭水化物	115.5g	炭水化物	101.3g	炭水化物	118.8g	炭水化物	100.4g	炭水化物	111.3g	炭水化物	100.4g
	食塩	2.1g	食塩	1.4g	食塩	2.7g	食塩	2.7g	食塩	1.9g	食塩	2.2g	食塩	2.7g
成分値	エネルギー	1879kcal	エネルギー	1838kcal	エネルギー	1838kcal	エネルギー	1862kcal	エネルギー	1816kcal	エネルギー	1847kcal	エネルギー	1865kcal
	蛋白質	68.3g	蛋白質	63.5g	蛋白質	69.1g	蛋白質	63.9g	蛋白質	73.8g	蛋白質	69.7g	蛋白質	66.5g
	脂質	42.9g	脂質	41.6g	脂質	48.2g	脂質	38.7g	脂質	35.6g	脂質	50.5g	脂質	48.8g
	炭水化物	316.3g	炭水化物	308.2g	炭水化物	292.3g	炭水化物	319.1g	炭水化物	304.8g	炭水化物	289.9g	炭水化物	295.2g
	食塩	6.5g	食塩	6.9g	食塩	6.7g	食塩	6.9g	食塩	6.7g	食塩	6.9g	食塩	6.7g

* 都合により献立を変更することがあります。

【栄養成分表示とは】

食品をみただけでは分かりにくいエネルギー量と栄養成分の量が分かります。多く摂りたい栄養成分、控えたい栄養成分がどの食品にどのくらい含まれるかを確認することができます。食品単位は商品によって異なります。(例:1袋80g当たり、100g当たり等)エネルギーを熱量と表記することもあります。エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は義務表示です。その他の栄養成分については任意表示となっています。

