

# 献立一覧表

## 常食

	令和4年7月17日(日)	令和4年7月18日(月)	令和4年7月19日(火)	令和4年7月20日(水)	令和4年7月21日(木)	令和4年7月22日(金)	令和4年7月23日(土)							
朝食	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え あみえび佃煮 牛乳	御飯 がんもの煮物 二色和え 香の物(つぼ漬け) ジョア(マスカット)	御飯 オムレツ 付)グリーン野菜 カリフラワーの和風サラダ ゆずみそ 牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 浅漬(白菜) 牛乳	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 のり佃煮(減塩) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の和え物 かつおおおかか 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 白菜のゆかり和え 茶福豆 牛乳							
	エネルギー	570kcal	エネルギー	478kcal	エネルギー	606kcal	エネルギー	562kcal	エネルギー	632kcal	エネルギー	569kcal	エネルギー	602kcal
	蛋白質	21.6g	蛋白質	16.1g	蛋白質	17.8g	蛋白質	21.5g	蛋白質	20g	蛋白質	20.9g	蛋白質	19.4g
	脂質	14.7g	脂質	6.5g	脂質	18.5g	脂質	13.4g	脂質	22.3g	脂質	13.5g	脂質	12.9g
	炭水化物	92.4g	炭水化物	89.5g	炭水化物	96.1g	炭水化物	93.1g	炭水化物	91.7g	炭水化物	94.9g	炭水化物	106.6g
食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.4g	食塩	1.4g	食塩	1.5g	食塩	1.7g	食塩	1.4g	
昼食	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)キャベツ カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・ペーコン)	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・水菜)	御飯 牛すき煮 キャベツの塩だれサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	御飯 鮭の和風ムニエル 付)ブロッコリー ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・おつゆ麩)	御飯 親子煮 きんぴらごぼう フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・かぶ葉)	御飯 ほっけの七味焼き 付)いんげん なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル) お吸物(うまい菜・椎茸)	うなとろ冷やしつけそば えびつみれと冬瓜の煮物 冷奴 抹茶パハロア							
	エネルギー	562kcal	エネルギー	661kcal	エネルギー	674kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	589kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	592kcal
	蛋白質	21.8g	蛋白質	25.8g	蛋白質	26.3g	蛋白質	28.7g	蛋白質	19.4g	蛋白質	25.2g	蛋白質	28.2g
	脂質	11.5g	脂質	16.1g	脂質	13g	脂質	9.5g	脂質	13g	脂質	13.1g	脂質	14.1g
	炭水化物	95.8g	炭水化物	102.9g	炭水化物	113.2g	炭水化物	92.4g	炭水化物	107g	炭水化物	94.2g	炭水化物	90.7g
食塩	2.1g	食塩	2.5g	食塩	2.9g	食塩	2.3g	食塩	2.7g	食塩	2g	食塩	3.2g	
夕食	御飯 麻婆茄子 あんかけ炒り卵 シルバーサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(えのき・うずまき麩)	ビビンバ 温泉卵 えび焼売 ピーチゼリー ワカメスープ	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜のおおかか煮 ほうれん草のなめたけ和え 香の物(しば漬け) みそ汁(うまい菜・油揚げ)	海鮮混ぜご飯 豚しゃぶ(温) かぼちゃの煮物 モロヘイヤのお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(さつま芋・みつば)	御飯 さばの南蛮漬け 南蛮酢) ピーマン炒め 青菜の和え物 マスカットゼリー みそ汁(畑菜・しめじ)	御飯 豚肉の甘辛炒め 里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物 みそ汁(もやし・ワカメ)	御飯 香草チキン 付)パプリカ しろなの信田煮 コーヒーゼリー なますサラダ みそ汁(えのき・水菜)							
	エネルギー	696kcal	エネルギー	736kcal	エネルギー	575kcal	エネルギー	753kcal	エネルギー	666kcal	エネルギー	658kcal	エネルギー	643kcal
	蛋白質	20.3g	蛋白質	23.7g	蛋白質	21.8g	蛋白質	26.5g	蛋白質	27.9g	蛋白質	21.6g	蛋白質	26.9g
	脂質	20.1g	脂質	25.9g	脂質	14.9g	脂質	22.1g	脂質	14.2g	脂質	15.9g	脂質	14.9g
	炭水化物	109.6g	炭水化物	105g	炭水化物	89g	炭水化物	117.6g	炭水化物	109.8g	炭水化物	110.9g	炭水化物	103.9g
食塩	2.8g	食塩	2.1g	食塩	2.5g	食塩	2.9g	食塩	2.7g	食塩	2.5g	食塩	2.2g	
成分値	エネルギー	1828kcal	エネルギー	1875kcal	エネルギー	1855kcal	エネルギー	1880kcal	エネルギー	1887kcal	エネルギー	1811kcal	エネルギー	1837kcal
	蛋白質	63.7g	蛋白質	65.6g	蛋白質	65.9g	蛋白質	76.7g	蛋白質	67.3g	蛋白質	67.7g	蛋白質	74.5g
	脂質	46.3g	脂質	48.5g	脂質	46.4g	脂質	45g	脂質	45.9g	脂質	42.5g	脂質	41.9g
	炭水化物	297.8g	炭水化物	297.4g	炭水化物	298.3g	炭水化物	303.1g	炭水化物	308.5g	炭水化物	300g	炭水化物	301.2g
	食塩	6.7g	食塩	6.4g	食塩	6.8g	食塩	6.6g	食塩	6.9g	食塩	6.2g	食塩	6.8g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【うなぎの栄養】

うなぎにはビタミンAが多く含まれており1串の蒲焼で成人が必要とする3日分のビタミンAを摂取することができます。うなぎの肝には更に多く含まれ、身の2倍含有しています。またビタミンB1やB2も豊富に含まれエネルギー代謝を促し夏バテ対策にも効果的です。また良質なたんぱく源でもあり肉類に匹敵します。脂質も多く20%くらい含まれています。

