

献立一覧表

常食

令和4年7月24日(日)		令和4年7月25日(月)		令和4年7月26日(火)		令和4年7月27日(水)		令和4年7月28日(木)		令和4年7月29日(金)		令和4年7月30日(土)									
朝食	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め ほうれん草とチキンの和え物 たいみそ 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え うめびしお 牛乳	御飯 納豆 ベーコンといんげん炒め 浅漬け(きゅうり) ジョア(ブルーベリー)	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 香の物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 とりつくね 付)青菜 なすの香味和え あみえび佃煮 牛乳	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ねぎあん) ほうれん草のゆず醤油和え 白菜漬 牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 青菜の和え物 うぐいす豆 牛乳	エネルギー	576kcal	エネルギー	579kcal	エネルギー	553kcal	エネルギー	566kcal	エネルギー	620kcal	エネルギー	611kcal	エネルギー	572kcal
	蛋白質	19.4g	蛋白質	19.7g	蛋白質	18.9g	蛋白質	20.8g	蛋白質	21g	蛋白質	21g	蛋白質	22.6g							
	脂質	13.5g	脂質	13.8g	脂質	9g	脂質	15.2g	脂質	16.8g	脂質	17.8g	脂質	10.5g							
	炭水化物	98.6g	炭水化物	100.1g	炭水化物	100.3g	炭水化物	91g	炭水化物	99.4g	炭水化物	94.9g	炭水化物	101.5g							
	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.4g	食塩	1.4g	食塩	1.4g	食塩	2.5g	食塩	1.7g							
昼食	御飯 牛皿 キャベツときゅうりの青じそ和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(大根・貝割)	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付)ブロッコリー・人参グラッセ 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) コンソメスープ(白菜・かぶ葉)	御飯 あじの山椒煮 付)南瓜・きぬさや ほうれん草としめじのお浸し フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	御飯 さばのみりん焼き 付)大根おろし 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(卵・きぬさや)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)ブロッコリー ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(畑菜・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 付)オクラ いんげんのピーナッツ和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・大根葉)	エネルギー	574kcal	エネルギー	554kcal	エネルギー	550kcal	エネルギー	677kcal	エネルギー	629kcal	エネルギー	614kcal	エネルギー	629kcal
	蛋白質	23g	蛋白質	21.2g	蛋白質	27g	蛋白質	19.7g	蛋白質	25.4g	蛋白質	21.4g	蛋白質	22.5g							
	脂質	8.7g	脂質	9.5g	脂質	6.1g	脂質	21.6g	脂質	15.6g	脂質	14g	脂質	13.1g							
	炭水化物	101.6g	炭水化物	97.2g	炭水化物	98.7g	炭水化物	103.8g	炭水化物	95.8g	炭水化物	102.3g	炭水化物	108.9g							
	食塩	2.4g	食塩	2.4g	食塩	2.8g	食塩	2.8g	食塩	2.3g	食塩	2.2g	食塩	3.4g							
夕食	御飯 ピザ風オムレツ さつまいものミルク煮 いんげんのごま和え フルーツ缶(パイン) みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)	御飯 ちくわと卵の塩炒め 焼き餃子 チンゲン菜の香味和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・みつば)	御飯 豚肉のみそ炒め 付)スナップエンドウ サバのおろしポン酢のせ パンパロア(バニラ) きんぴらごぼう みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 さわらの照り焼き 付)玉葱・ピーマン ちくわと里芋の炒り煮 チンゲン菜のお浸し フルーツ缶(パイン) みそ汁(えのき・ワカメ)	御飯 ひれかつ ソース) 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 抹茶ゼリー 大根の甘酢漬 みそ汁(玉葱・うずまき麩)	御飯 白身魚の梅肉焼き 付)しろな れんこんの炒り煮 パンパロア(ストロベリー) もずく酢 みそ汁(里芋・油揚げ)	御飯 和風ハンバーグ さつまいものりんご煮 きやらぶき カニサラダ みそ汁(玉葱・きぬさや)	エネルギー	708kcal	エネルギー	694kcal	エネルギー	734kcal	エネルギー	632kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	604kcal	エネルギー	680kcal
	蛋白質	22.2g	蛋白質	24.3g	蛋白質	27.5g	蛋白質	26.1g	蛋白質	18.9g	蛋白質	24.2g	蛋白質	17.6g							
	脂質	14.9g	脂質	19.1g	脂質	23.7g	脂質	11.9g	脂質	10.4g	脂質	7.7g	脂質	17.9g							
	炭水化物	124.4g	炭水化物	108.3g	炭水化物	106.2g	炭水化物	105.8g	炭水化物	114.7g	炭水化物	111.2g	炭水化物	113.5g							
	食塩	2g	食塩	2.5g	食塩	2.6g	食塩	2.7g	食塩	2.7g	食塩	2.2g	食塩	1.8g							
成分値	エネルギー	1858kcal	エネルギー	1827kcal	エネルギー	1837kcal	エネルギー	1875kcal	エネルギー	1871kcal	エネルギー	1829kcal	エネルギー	1881kcal							
	蛋白質	64.6g	蛋白質	65.2g	蛋白質	73.4g	蛋白質	66.6g	蛋白質	65.1g	蛋白質	66.6g	蛋白質	62.7g							
	脂質	37.1g	脂質	42.4g	脂質	38.8g	脂質	48.7g	脂質	42.8g	脂質	39.5g	脂質	41.5g							
	炭水化物	324.6g	炭水化物	305.6g	炭水化物	305.2g	炭水化物	300.6g	炭水化物	309.9g	炭水化物	308.4g	炭水化物	323.9g							
	食塩	6.2g	食塩	6.7g	食塩	6.8g	食塩	6.9g	食塩	6.4g	食塩	6.9g	食塩	6.9g							

*都合により献立を変更することがあります。

【お酢の力】

日本人にとって昔からなじみ深い調味料のお酢。お酢には3つの健康効果があることが報告されています。

①内臓脂肪の減少を助ける ②高めの血圧を下げる ③食後の血糖値の上昇を緩やかにする

お酢の効果を得るためには毎日継続的に大さじ一杯(15ml)のお酢をとることが良いそうです。おかずを作るときや食べる直前にかけてみたり、また市販の飲むお酢を活用するのもおすすめの方法です。

