

献立一覧表

常食

	令和4年7月31日(日)	令和4年8月1日(月)	令和4年8月2日(火)	令和4年8月3日(水)	令和4年8月4日(木)	令和4年8月5日(金)	令和4年8月6日(土)							
朝食	御飯 ちくわの甘辛煮 かフラワーのごま醤油和え たいみそ 牛乳	御飯 卵とじ 小松菜のお浸し 昆布豆 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし ちくわとチンゲン菜の和え物 のりつく 牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し 茶福豆 牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 長芋とろろ かつおおおか 牛乳	御飯 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 香の物(つぼ漬け) 牛乳							
	エネルギー	586kcal	エネルギー	576kcal	エネルギー	552kcal	エネルギー	577kcal	エネルギー	608kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	550kcal
	蛋白質	19.6g	蛋白質	20.2g	蛋白質	25.8g	蛋白質	21.4g	蛋白質	20.1g	蛋白質	18.8g	蛋白質	20.7g
	脂質	12.8g	脂質	14g	脂質	12g	脂質	18.4g	脂質	13.1g	脂質	11.7g	脂質	13.9g
	炭水化物	102.2g	炭水化物	96.4g	炭水化物	88.8g	炭水化物	87g	炭水化物	107g	炭水化物	100.2g	炭水化物	91g
食塩	1.8g	食塩	1.7g	食塩	1.5g	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.6g	食塩	1.7g	
昼食	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(オレンジ) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	御飯 赤魚の塩麹焼き 付)畑菜 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 付)煮卵・いんげん アスパラとかフラワーの塩炒め フルーツ(パイン) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 魚の七味焼き 付)青菜 冬瓜と絹あげの含め煮 きやらぶき みそ汁(玉葱・しめじ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピカルス 桃と巨峰の盛り合わせ コンソメスープ(かぶ・かぶ葉)	御飯 あじの味噌煮 付)しろな・花人参 豚肉とれんこんの甘辛炒め フルーツ(パイン) お吸物(かまぼこ・みつば)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 焼き茄子 フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・しめじ)							
	エネルギー	620kcal	エネルギー	521kcal	エネルギー	518kcal	エネルギー	533kcal	エネルギー	635kcal	エネルギー	563kcal	エネルギー	611kcal
	蛋白質	21.9g	蛋白質	24.3g	蛋白質	22g	蛋白質	28.3g	蛋白質	26.7g	蛋白質	26.8g	蛋白質	25.6g
	脂質	17.2g	脂質	5.9g	脂質	7.2g	脂質	6g	脂質	13.4g	脂質	8.3g	脂質	15.3g
	炭水化物	96.8g	炭水化物	95.2g	炭水化物	92.5g	炭水化物	91.7g	炭水化物	105.2g	炭水化物	96.6g	炭水化物	94.7g
食塩	2.3g	食塩	2.2g	食塩	2.9g	食塩	2.7g	食塩	3.5g	食塩	2.8g	食塩	2.3g	
夕食	御飯 お好み焼き 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) えのきとしらすのおろし和え みそ汁(長葱・ワカメ)	御飯 エビフライ じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーの和風サラダ ぶどうゼリー みそ汁(おつゆ麩・水菜)	御飯 豆腐チャンプル なすの煮浸し フルーツ缶(りんご) きゅうりの塩昆布和え みそ汁(さつま芋・貝割)	御飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め 春巻き 大根のおかかマヨサラダ いちごゼリー みそ汁(畑菜・ワカメ)	御飯 さわらのねぎ醤油焼き 付)大根おろし さつま芋甘煮 冷やしトマト 白菜のゆかり和え みそ汁(えのき・うずまき麩)	御飯 フライドチキン 付)キャベツ さつま揚げと千切大根の炒め煮 マカロニサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん 里芋の煮物 okraとみょうがのしそ風味和え とけないアイス(チョコ) みそ汁(もやし・水菜)							
	エネルギー	635kcal	エネルギー	756kcal	エネルギー	748kcal	エネルギー	737kcal	エネルギー	601kcal	エネルギー	700kcal	エネルギー	708kcal
	蛋白質	18.8g	蛋白質	18.9g	蛋白質	23.9g	蛋白質	21.1g	蛋白質	24.1g	蛋白質	25.1g	蛋白質	23.2g
	脂質	13.1g	脂質	23.7g	脂質	27.4g	脂質	25.7g	脂質	9.8g	脂質	18.6g	脂質	20.6g
	炭水化物	114.3g	炭水化物	120.9g	炭水化物	105.4g	炭水化物	109.1g	炭水化物	104.1g	炭水化物	111g	炭水化物	112.7g
食塩	2.8g	食塩	2.4g	食塩	1.7g	食塩	2.4g	食塩	1.5g	食塩	2.3g	食塩	2.5g	
成分値	エネルギー	1841kcal	エネルギー	1853kcal	エネルギー	1818kcal	エネルギー	1847kcal	エネルギー	1844kcal	エネルギー	1828kcal	エネルギー	1869kcal
	蛋白質	60.3g	蛋白質	63.4g	蛋白質	71.7g	蛋白質	70.8g	蛋白質	70.9g	蛋白質	70.7g	蛋白質	69.5g
	脂質	43.1g	脂質	43.6g	脂質	46.6g	脂質	50.1g	脂質	36.3g	脂質	38.6g	脂質	49.8g
	炭水化物	313.3g	炭水化物	312.5g	炭水化物	286.7g	炭水化物	287.8g	炭水化物	316.3g	炭水化物	307.8g	炭水化物	298.4g
	食塩	6.9g	食塩	6.3g	食塩	6.1g	食塩	6.9g	食塩	6.8g	食塩	6.7g	食塩	6.5g

*都合により献立を変更することがあります。

【桃の豆知識】

みずみずしく優しい甘みが特徴の桃は今がまさに旬です。ずば抜けて多く含まれる栄養素は特にありませんが食物繊維(ペクチン)やカリウム、カテキン、鉄分、マグネシウムなど様々な栄養がバランスよく含まれています。また桃の種は「桃仁」という生薬として使われています。桃仁は桃の種の核を取り出して日干ししたもので、血の巡りをよくする働きがあり、様々な漢方に使われています。

