

献立一覧表

常食

	令和4年8月7日(日)	令和4年8月8日(月)	令和4年8月9日(火)	令和4年8月10日(水)	令和4年8月11日(木)	令和4年8月12日(金)	令和4年8月13日(土)							
朝食	御飯 アスパラとカニカマの卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え ゆずみそ 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え あみえび佃煮 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 キャベツとツナのサラダ たいみそ 牛乳	御飯 えびと冬瓜の煮物 小松菜の錦糸和え のりつく 牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 カリフラワーの甘酢漬け ヨーグルト	御飯 ウイナーソーテ 白菜のお浸し 白花豆 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え うずら豆 牛乳							
	エネルギー	691kcal	エネルギー	567kcal	エネルギー	608kcal	エネルギー	526kcal	エネルギー	585kcal	エネルギー	585kcal	エネルギー	570kcal
	蛋白質	19.8g	蛋白質	19.3g	蛋白質	20.9g	蛋白質	21.6g	蛋白質	22.1g	蛋白質	20g	蛋白質	19.3g
	脂質	27.3g	脂質	10.5g	脂質	16.1g	脂質	10g	脂質	11.6g	脂質	14.6g	脂質	10.4g
	炭水化物	96.3g	炭水化物	103.6g	炭水化物	98.5g	炭水化物	92.2g	炭水化物	98.2g	炭水化物	97.4g	炭水化物	103.9g
食塩	1.6g	食塩	1.9g	食塩	1.3g	食塩	1.5g	食塩	1.5g	食塩	1.5g	食塩	1.8g	
昼食	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)人參きんぴら 小松菜のわさび和え 冷奴 みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	冷やしそば 天ぷら盛り合わせ 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー	御飯 中華卵焼き 甘酢あん ピーマン炒め フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 浅漬(きゅうり) みそ汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース 付)スナップエンドウ ちくわとほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・しめじ)	オムライス デミグラスソース) えびと野菜のソーテ きゅうりのサラダ コンソメスープ(しろな・マッシュルーム)	御飯 プルコギ 大根サラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(もやし・畑菜)							
	エネルギー	536kcal	エネルギー	545kcal	エネルギー	578kcal	エネルギー	635kcal	エネルギー	620kcal	エネルギー	577kcal	エネルギー	592kcal
	蛋白質	26.9g	蛋白質	21.5g	蛋白質	20.5g	蛋白質	25.8g	蛋白質	22.6g	蛋白質	21.9g	蛋白質	22.9g
	脂質	7.8g	脂質	9.2g	脂質	12.1g	脂質	14g	脂質	12.9g	脂質	15.1g	脂質	12.7g
	炭水化物	92.2g	炭水化物	94.1g	炭水化物	99.5g	炭水化物	102.4g	炭水化物	105.9g	炭水化物	92.6g	炭水化物	98.4g
食塩	3.2g	食塩	3g	食塩	2.8g	食塩	3.1g	食塩	2.8g	食塩	4.2g	食塩	2.2g	
夕食	御飯 鶏肉の梅しそ焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 ババロア(バニラ) 茶福豆 みそ汁(おつゆ麩・しろな)	御飯 さばの立田揚げ 付)大根おろし かぼちゃの煮物 オクラのごま和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(玉葱・きぬさや)	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) きょうもぎ みそ汁(白菜・しめじ)	御飯 千草焼き じゃが芋のカレー炒め フルーツ缶(みかん) 人參和風サラダ みそ汁(もやし・ワカメ)	ハヤシライス レンコンとベーコンの炒め物 抹茶ゼリー キャベツの生姜和え みそ汁(畑菜・うずまき麩)	御飯 豚肉キャベツソーテ チンゲン菜の炒め煮 豆腐サラダ パイナップルゼリー みそ汁(里芋・ねぎ)	御飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(白桃) カリフラワーのマリネ みそ汁(冬瓜・大根葉)							
	エネルギー	605kcal	エネルギー	722kcal	エネルギー	625kcal	エネルギー	672kcal	エネルギー	676kcal	エネルギー	718kcal	エネルギー	678kcal
	蛋白質	25.3g	蛋白質	23.7g	蛋白質	19.3g	蛋白質	22.7g	蛋白質	18.6g	蛋白質	19.9g	蛋白質	27.9g
	脂質	9.9g	脂質	21.9g	脂質	17.9g	脂質	19.7g	脂質	20.3g	脂質	26.7g	脂質	17.2g
	炭水化物	107g	炭水化物	109.3g	炭水化物	100.9g	炭水化物	104.5g	炭水化物	109.2g	炭水化物	104g	炭水化物	102.6g
食塩	1.5g	食塩	1.9g	食塩	2g	食塩	1.9g	食塩	2.3g	食塩	1.2g	食塩	2g	
成分値	エネルギー	1832kcal	エネルギー	1834kcal	エネルギー	1811kcal	エネルギー	1833kcal	エネルギー	1881kcal	エネルギー	1880kcal	エネルギー	1840kcal
	蛋白質	72g	蛋白質	64.5g	蛋白質	60.7g	蛋白質	70.1g	蛋白質	63.3g	蛋白質	61.8g	蛋白質	70.1g
	脂質	45g	脂質	41.6g	脂質	46.1g	脂質	43.7g	脂質	44.8g	脂質	56.4g	脂質	40.3g
	炭水化物	295.5g	炭水化物	307g	炭水化物	298.9g	炭水化物	299.1g	炭水化物	313.3g	炭水化物	294g	炭水化物	304.9g
	食塩	6.3g	食塩	6.8g	食塩	6.1g	食塩	6.5g	食塩	6.6g	食塩	6.9g	食塩	6g

*都合により献立を変更することがあります。

【おからの栄養ともたらす効果】

おからは豆腐を作る工程の中で大豆から豆乳を絞ったあとに残るしぼりかすのことです。卵の花、豆腐殻などと呼ばれます。おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれ胃で消化されずに腸まで届くため特に便秘の解消に効果を発揮します。また植物性たんぱく質も多く含んでいます。女性ホルモン「エストロゲン」に似た働きをするイソフラボンも含まれ骨粗鬆症や更年期障害の予防効果が期待されています。

