献立一覧表

常食

	令和4年8月14日（日）		令和4年8月15日（月）		令和4年8月16日（火）		令和4年8月17日（水）		令和4年8月18日（木）		令和4年8月19日（金）		令和4年8月20日（土）	
朝食	御飯 肉豆腐 ｵｸﾗのお浸し たいみそ 牛乳		御飯 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ﾁﾝｹﾞﾝ菜とツナの和え物 のり佃煮 ジョア		御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え かつおおかか 牛乳		御飯 ふんわり寄せの煮物 小松菜のお浸し あみえび佃煮 牛乳		御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ゆずみそ 牛乳		御飯 だし巻き卵 付)大根おろし ｵｸﾗのなめたけ和え たいみそ 牛乳		御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 青菜のわさび和え 香の物(桜だいこん)	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	618kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	536kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	563kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	584kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	572kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	590kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	471kcal
	蛋白質	24.9g	蛋白質	16.4g	蛋白質	20g	蛋白質	19.3g	蛋白質	20.1g	蛋白質	20.1g	蛋白質	18.7g
	脂質	15.7g	脂質	10.9g	脂質	14.3g	脂質	16.3g	脂質	13.2g	脂質	14.9g	脂質	5.6g
	炭水化物	98g	炭水化物	94.1g	炭水化物	92.6g	炭水化物	94.6g	炭水化物	97.5g	炭水化物	97.6g	炭水化物	88.4g
	食塩	2g	食塩	1.5g	食塩	1.8g	食塩	1.7g	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.8g
昼食	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 付)おろし･ﾚﾓﾝ ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ･えのき)		御飯 黄金かれいの煮付け 付)小松菜･花人参 南瓜のごま和え フルーツ(パイン) みそ汁(豆腐･ﾜｶﾒ)		御飯 鶏肉のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼き 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ フルーツ(キウイ) ﾄﾏﾄｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ		御飯 さわらの西京焼き 付)いんげん 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(黄桃) お吸物(花麩･みつば)		御飯 鶏肉のオニオンソース 付)ﾋﾟｰﾏﾝ･ﾎﾟﾃﾄ ごぼうｻﾗﾀﾞ フルーツ(パイン) みそ汁(うまい菜･しめじ)		御飯 鮭の野菜あんかけ もやしと畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(かぶ･うずまき麩)		【夏野菜の焼きカレー～夏】 バターライス 夏野菜の焼きカレー シーフードマリネ ソーダゼリー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	563kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	522kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	603kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	553kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	618kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	517kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	769kcal
	蛋白質	24.9g	蛋白質	25.7g	蛋白質	19.6g	蛋白質	23.4g	蛋白質	20.9g	蛋白質	28.2g	蛋白質	32.4g
	脂質	8.9g	脂質	3.6g	脂質	17.2g	脂質	9.8g	脂質	15.7g	脂質	5.4g	脂質	24.8g
	炭水化物	100.1g	炭水化物	100.5g	炭水化物	95.8g	炭水化物	93.1g	炭水化物	101.3g	炭水化物	90.1g	炭水化物	108.5g
	食塩	3.5g	食塩	2.3g	食塩	2.1g	食塩	1.9g	食塩	2.5g	食塩	2.3g	食塩	3.8g
夕食	御飯 鶏肉のﾃﾞｨｯﾌﾟｿｰｽかけ さつまいもの甘煮 オレンジゼリー 春雨の酢の物 みそ汁(白菜･うずまき麩)		御飯 豚肉と夏野菜の中華炒め えび焼売 大根の青じそ和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし･しめじ)		御飯 肉じゃが 茶碗蒸し ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え ピーチゼリー みそ汁(おつゆ麩･畑菜)		御飯 豚肉の葱塩炒め 付)温野菜 なすの煮浸し デザートムース(杏仁) 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(里芋･えのき)		御飯 白身魚フライとホタテフライ 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 白菜のそぼろ煮 青りんごゼリー ごま酢和え みそ汁(玉葱･ﾜｶﾒ)		御飯 松風焼き 付)いんげん 大根と絹あげの含め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのｻﾗﾀﾞ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐･貝割)		御飯 豆腐ﾁｬﾝﾌﾟﾙ 肉焼売 フルーツ缶(りんご) ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華和え みそ汁(しめじ･大根葉)	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	702kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	759kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	657kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	674kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	633kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	706kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	647kcal
	蛋白質	24.2g	蛋白質	24.9g	蛋白質	24.1g	蛋白質	21.9g	蛋白質	22.2g	蛋白質	27.2g	蛋白質	26g
	脂質	14.3g	脂質	29.5g	脂質	14.7g	脂質	24.4g	脂質	11.5g	脂質	23.4g	脂質	18.4g
	炭水化物	122.1g	炭水化物	101.1g	炭水化物	111.1g	炭水化物	95.5g	炭水化物	113.1g	炭水化物	100.2g	炭水化物	97.5g
	食塩	1.2g	食塩	2.8g	食塩	3g	食塩	2.2g	食塩	2.6g	食塩	2g	食塩	1.3g
成分値	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1883kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1817kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1823kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1811kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1823kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1813kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1887kcal
	蛋白質	74g	蛋白質	67g	蛋白質	63.7g	蛋白質	64.6g	蛋白質	63.2g	蛋白質	75.5g	蛋白質	77.1g
	脂質	38.9g	脂質	44g	脂質	46.2g	脂質	50.5g	脂質	40.4g	脂質	43.7g	脂質	48.8g
	炭水化物	320.2g	炭水化物	295.7g	炭水化物	299.5g	炭水化物	283.2g	炭水化物	311.9g	炭水化物	287.9g	炭水化物	294.4g
	食塩	6.7g	食塩	6.6g	食塩	6.9g	食塩	5.8g	食塩	6.9g	食塩	6.1g	食塩	6.9g

＊都合により献立を変更することがあります。

【カレーのスパイス】

カレーには独特な香り、色、辛味をもたらすスパイスが使われています。ターメリックは「うこん」とも言われカレーには欠かせない黄色い色付けになるスパイスです。消化作用や新陳代謝を活発にする働きがあります。クミンは消化促進や解毒、トウガラシ（カイエンペッパー）の辛味の成分であるカプサイシンは血行促進、コリアンダーは胸やけを防いだり、消化促進に効果があると言われています。コリアンダーは種子の部分で、葉はパクチーです。カルダモンは体を冷やす効能があり気分を落ち着かせるためにも役立つそうです。