

献立一覧表

常食

令和04年08月21日(日)		令和04年08月22日(月)		令和04年08月23日(火)		令和04年08月24日(水)		令和04年08月25日(木)		令和04年08月26日(金)		令和04年08月27日(土)		
朝食	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 うずら豆 牛乳		御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し 金山寺みそ 牛乳		御飯 肉詰めいなりの煮物 いんげんのくるみ和え えびみそ 牛乳		御飯 納豆 切干大根の煮物 香の物(きゅうり漬け) 牛乳		御飯 厚焼き卵 付)スナッヅェントウ 白菜のおかか和え のり佃煮 牛乳		御飯 なすのそぼろ煮 冷奴 香の物(つぼ漬け) 牛乳		御飯 とりつくね 付)アスパラ マカロニサラダ* かつおおかか ヨーグルト	
	エネルギー	669kcal	エネルギー	559kcal	エネルギー	599kcal	エネルギー	550kcal	エネルギー	592kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	619kcal
	蛋白質	25.6g	蛋白質	18.6g	蛋白質	20.7g	蛋白質	20.5g	蛋白質	20.3g	蛋白質	20.1g	蛋白質	17.5g
	脂質	18.5g	脂質	13.7g	脂質	16.4g	脂質	13g	脂質	16.2g	脂質	15g	脂質	14.9g
	炭水化物	105.2g	炭水化物	95.3g	炭水化物	96.3g	炭水化物	91.1g	炭水化物	94.7g	炭水化物	90.6g	炭水化物	103.7g
食塩	1.7g	食塩	2g	食塩	1.7g	食塩	1.3g	食塩	1.9g	食塩	1.7g	食塩	1.4g	
昼食	御飯 マトウダイの香草焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・貝割)		御飯 鶏肉の梅みそ焼き 付)青菜 たまご豆腐のあんかけ フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・みつば)		御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パン・キンサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)		御飯 鶏肉のマスタード*焼き 付)ブロッコリー なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・おつゆ麩)		御飯 赤魚の漬け焼き 付)畑菜 れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・ワカメ)		ごまだれ冷やし中華 春巻き チンゲン菜のしらす炒め フルーツヨーグルト		黒糖食パン 白身魚のチーズ*焼き 付)いんげん・人参グラッセ 夏野菜の冷製トマト煮 牛乳 コンソメスープ(キャベツ・ワカメ)	
	エネルギー	485kcal	エネルギー	504kcal	エネルギー	675kcal	エネルギー	644kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	666kcal	エネルギー	548kcal
	蛋白質	23.9g	蛋白質	22g	蛋白質	24.4g	蛋白質	21.5g	蛋白質	25g	蛋白質	24.1g	蛋白質	33.1g
	脂質	3.1g	脂質	7.4g	脂質	20.8g	脂質	19.6g	脂質	6.7g	脂質	20.4g	脂質	19.2g
	炭水化物	91.7g	炭水化物	88.1g	炭水化物	98.8g	炭水化物	96.8g	炭水化物	103.5g	炭水化物	96.9g	炭水化物	63.7g
食塩	2.2g	食塩	3.3g	食塩	2.3g	食塩	2.4g	食塩	2.5g	食塩	3.8g	食塩	3.5g	
夕食	御飯 メンチカツ ソース) 付)温野菜 大根と絹厚揚げの煮物 フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え みそ汁(しろな・おつゆ麩)		御飯 ツナローフ レンコンの青のり炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え コーヒゼリー みそ汁(さつま芋・水菜)		御飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 冬瓜の土佐煮 小松菜の辛子和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(しめじ・ワカメ)		御飯 白身魚のピカタ じゃが芋のバター醤油炒め ちくわと青菜の酢みそがけ パイナップルゼリー みそ汁(もやし・ねぎ)		御飯 豚肉のみそ炒め さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草の和え物 ぶどうゼリー みそ汁(冬瓜・油揚げ)		御飯 ほっけの塩麹焼き 付)ほうれん草 きんぴらごぼう いちごゼリー もずく酢 みそ汁(玉葱・えのき)		御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(メロン) カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(水菜・うずまき麩)	
	エネルギー	656kcal	エネルギー	797kcal	エネルギー	533kcal	エネルギー	631kcal	エネルギー	726kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	656kcal
	蛋白質	17.6g	蛋白質	25.1g	蛋白質	16.3g	蛋白質	24.5g	蛋白質	23.3g	蛋白質	20.8g	蛋白質	18.5g
	脂質	15.5g	脂質	27.2g	脂質	7g	脂質	11g	脂質	18.4g	脂質	8.9g	脂質	19.1g
	炭水化物	112.6g	炭水化物	117.2g	炭水化物	103.9g	炭水化物	110.1g	炭水化物	121g	炭水化物	105g	炭水化物	107.9g
食塩	2.4g	食塩	1.3g	食塩	2.9g	食塩	2.9g	食塩	2.2g	食塩	1.4g	食塩	2g	
成分値	エネルギー	1810kcal	エネルギー	1860kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1825kcal	エネルギー	1883kcal	エネルギー	1796kcal	エネルギー	1823kcal
	蛋白質	67.1g	蛋白質	65.7g	蛋白質	61.4g	蛋白質	66.5g	蛋白質	68.6g	蛋白質	65g	蛋白質	69.1g
	脂質	37.1g	脂質	48.3g	脂質	44.2g	脂質	43.6g	脂質	41.3g	脂質	44.3g	脂質	53.2g
	炭水化物	309.5g	炭水化物	300.6g	炭水化物	299g	炭水化物	298g	炭水化物	319.2g	炭水化物	292.5g	炭水化物	275.3g
	食塩	6.3g	食塩	6.6g	食塩	6.9g	食塩	6.6g	食塩	6.6g	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。

【しろな】

しろなとは白菜の仲間で、見た目は違うが味や食感は似ている巻かない白菜のことです。
抗がん作用や免疫機能を活発化させるβ-カロテンや、血圧を下げる効果のあるカリウムや
骨の健康を維持するのに欠かせないカルシウムも多く含まれています。