

献立一覧表

常食														
令和4年9月18日(日)		令和4年9月19日(月)		令和4年9月20日(火)		令和4年9月21日(水)		令和4年9月22日(木)		令和4年9月23日(金)		令和4年9月24日(土)		
朝食	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ のり佃煮 牛乳		御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 もろみみそ 牛乳		御飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え うずら豆 牛乳		御飯 だし巻卵 付)大根おろし 春菊のおかか和え たいみそ 牛乳		御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とちくわのお浸し ゆずみそ ヨーグルト		御飯 オムレツ 付)ブロッコリー オクラのなめたけ和え のり佃煮 牛乳		御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 青菜のお浸し 金山寺みそ 牛乳	
	エネルギー	601kcal	エネルギー	564kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	589kcal	エネルギー	487kcal	エネルギー	575kcal	エネルギー	554kcal
	蛋白質	19g	蛋白質	21g	蛋白質	19.5g	蛋白質	21g	蛋白質	14.9g	蛋白質	18.3g	蛋白質	21.5g
	脂質	18.9g	脂質	14.1g	脂質	14.3g	脂質	15.2g	脂質	3.8g	脂質	15.3g	脂質	13.4g
	炭水化物	93.3g	炭水化物	93.1g	炭水化物	98.4g	炭水化物	96.1g	炭水化物	100.1g	炭水化物	96.3g	炭水化物	91.7g
	食塩	1.5g	食塩	1.9g	食塩	1.7g	食塩	1.8g	食塩	1.9g	食塩	1.8g	食塩	1.5g
昼食	御飯 アジフライとイカリング ソース) 付)キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・しめじ)		赤飯 黒ムツの照り焼き 付)ふくさ卵・オクラ 柚子なます フルーツ(梨) お吸物(花麩・みつば)		御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナッpentウ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) みそ汁(豆腐・貝割)		御飯 豚肉のケチャップ炒め 付)ブロッコリー フレンチサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(うまい菜・マッシュルーム)		スパゲティミートソース ブロッコリーのごまサラダ 創立50周年ケーキ 野菜とベーコンのコンソメスープ		御飯 鶏肉の香味焼き 付)スナッpentウ ビーフン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・ワカメ)		御飯 切干大根入り卵焼き 付)春菊 ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・大根葉)	
	エネルギー	606kcal	エネルギー	611kcal	エネルギー	609kcal	エネルギー	626kcal	エネルギー	633kcal	エネルギー	541kcal	エネルギー	565kcal
	蛋白質	18.4g	蛋白質	23.3g	蛋白質	22.3g	蛋白質	24.4g	蛋白質	24.7g	蛋白質	22.1g	蛋白質	20.8g
	脂質	9.7g	脂質	14.3g	脂質	11.3g	脂質	15.8g	脂質	22g	脂質	7.5g	脂質	11.7g
	炭水化物	114.1g	炭水化物	99.1g	炭水化物	106g	炭水化物	98.7g	炭水化物	89.1g	炭水化物	96.9g	炭水化物	96.5g
	食塩	2.6g	食塩	3.3g	食塩	2.5g	食塩	2g	食塩	2.7g	食塩	3.1g	食塩	2.7g
夕食	御飯 ポークソテー 付)ピーマン 冬瓜と油揚げの煮物 畑菜としらすのお浸し 青りんごゼリー みそ汁(しろな・うずまき麩)		御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)アスパラ レンコンの青のり炒め フルーツ缶(マンゴー) ごま酢和え みそ汁(南瓜・水菜)		御飯 麻婆茄子 かに玉風炒り卵 シルバーサラダ いちごゼリー 中華スープ(畑菜・長葱)		御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ かぶとえびつみれの煮物 フルーツ缶(パイナップル) きょうろぶき みそ汁(冬瓜・きぬさや)		御飯 赤魚の煮付け 付)オクラ・花人参 なすとみょうがの酢の物 さつまいもきんとん つば漬け みそ汁(玉葱・しめじ)		御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 抹茶ゼリー 大根なます みそ汁(かぶ・貝割)		御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物 みそ汁(さつま芋・ねぎ)	
	エネルギー	633kcal	エネルギー	644kcal	エネルギー	683kcal	エネルギー	630kcal	エネルギー	487kcal	エネルギー	693kcal	エネルギー	745kcal
	蛋白質	26.1g	蛋白質	23.5g	蛋白質	20.7g	蛋白質	24.6g	蛋白質	19.8g	蛋白質	21g	蛋白質	20.2g
	脂質	14.2g	脂質	14.8g	脂質	17.5g	脂質	12.8g	脂質	3.7g	脂質	21g	脂質	26.7g
	炭水化物	103.9g	炭水化物	108.7g	炭水化物	111.2g	炭水化物	107.5g	炭水化物	97.5g	炭水化物	106g	炭水化物	109.5g
	食塩	2.6g	食塩	1.6g	食塩	2.6g	食塩	2.4g	食塩	1.9g	食塩	1.8g	食塩	2.2g
成分値	エネルギー	1840kcal	エネルギー	1819kcal	エネルギー	1876kcal	エネルギー	1845kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1809kcal	エネルギー	1864kcal
	蛋白質	63.5g	蛋白質	67.8g	蛋白質	62.5g	蛋白質	70g	蛋白質	59.4g	蛋白質	61.4g	蛋白質	62.5g
	脂質	42.8g	脂質	43.2g	脂質	43.1g	脂質	43.8g	脂質	29.5g	脂質	43.8g	脂質	51.8g
	炭水化物	311.3g	炭水化物	300.9g	炭水化物	315.6g	炭水化物	302.3g	炭水化物	286.7g	炭水化物	299.2g	炭水化物	297.7g
	食塩	6.7g	食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	6.2g	食塩	6.5g	食塩	6.7g	食塩	6.4g

* 都合により献立を変更することがあります。

【お赤飯のまめ知識】

ルーツは平安時代の「枕草子」にあずき粥として原形が書かれています。祝儀用となったのは室町時代で江戸時代後期には一般庶民のハレの日の食卓にまで広まったそうです。なぜお祝いの席で食べるようになったかという昔は赤色は災いを避ける力があると信じられていました。魔よけの意味を込めてお祝いの席でふるまわれるようになったのです。勤労感謝の日の11月23日はお赤飯の歴史と伝統の継承を目的に感謝の気持ちを込めて「お赤飯の日」と制定されました。

