

献立一覧表

常食

令和4年9月25日(日)		令和4年9月26日(月)		令和4年9月27日(火)		令和4年9月28日(水)		令和4年9月29日(木)		令和4年9月30日(金)		令和4年10月1日(土)		
朝食	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 香の物(青しその実漬け) 牛乳		御飯 納豆 大根の甘辛炒め 浅漬け(きゅうり) 牛乳		御飯 ふんわり寄せの煮物 キャベツとしらすの和え物 えびみそ ヨーグルト		御飯 和風包み焼き 和風あん) なすのおろし酢和え かつおおかか 牛乳		御飯 厚焼き卵 付)大根おろし 青菜の磯和え ゆずみそ 牛乳		御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とちくわの和え物 のり佃煮 牛乳		御飯 ミートボール 付)アスパラ きゅうりのおろし酢和え ゆずみそ 牛乳	
	エネルギー	590kcal	エネルギー	583kcal	エネルギー	551kcal	エネルギー	619kcal	エネルギー	604kcal	エネルギー	572kcal	エネルギー	597kcal
	蛋白質	20.4g	蛋白質	21g	蛋白質	16.4g	蛋白質	23.8g	蛋白質	21.4g	蛋白質	21g	蛋白質	21.7g
	脂質	15g	脂質	15.1g	脂質	10g	脂質	16.3g	脂質	16.4g	脂質	13.6g	脂質	13.9g
	炭水化物	97g	炭水化物	94.8g	炭水化物	100.4g	炭水化物	97.2g	炭水化物	96.8g	炭水化物	95.6g	炭水化物	99.9g
	食塩	2.4g	食塩	1.5g	食塩	2g	食塩	1.7g	食塩	2g	食塩	2.1g	食塩	1.6g
昼食	きのこカレー コールスローサラダ ジョア(マスカット) 香の物(福神漬)		御飯 ハガツオの生姜煮 付)オクラ・花麴 ほうれん草のお浸し フルーツ(りんご) みそ汁(玉葱・かぶ葉)		御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(ワカメ・おつゆ麴)		海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)		御飯 鶏肉のバター醤油ソース 付)いんげん・甘煮人参 キャベツと沢庵の和え物 シャインマスカットと梨の盛り合わせ みそ汁(かぶ・かぶ葉)		御飯 赤魚の七味焼き 付)しろな 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)		御飯 牛すき煮 温泉卵 キャベツのゆかり和え きのこ汁	
	エネルギー	666kcal	エネルギー	549kcal	エネルギー	616kcal	エネルギー	557kcal	エネルギー	545kcal	エネルギー	490kcal	エネルギー	638kcal
	蛋白質	22.8g	蛋白質	24.8g	蛋白質	19.7g	蛋白質	28.6g	蛋白質	20g	蛋白質	22.1g	蛋白質	32.6g
	脂質	16.6g	脂質	9.9g	脂質	12.3g	脂質	12.2g	脂質	9.1g	脂質	5.5g	脂質	16g
	炭水化物	108g	炭水化物	93.4g	炭水化物	108.7g	炭水化物	86.1g	炭水化物	99.1g	炭水化物	89.7g	炭水化物	96.5g
	食塩	3.2g	食塩	2.5g	食塩	2.3g	食塩	4.4g	食塩	2.3g	食塩	2.1g	食塩	2.9g
夕食	御飯 ほっけの漬け焼き 付)花人参 レンコンのおかか炒め カリフラワーのマヨネーズ和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・ワカメ)		御飯 ピザ風オムレツ さつまいものミルク煮 フレンチサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ(もやし・水菜)		御飯 ツナローフ 付)いんげん かぼちゃの煮物 小松菜の辛子和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(うまい菜・しめじ)		御飯 牛肉の味噌マヨネーズ炒め 里芋のごま団子 オレンジゼリー 人参サラダ みそ汁(しろな・玉葱)		御飯 さばの甘辛煮 付)春菊 千切りじゃがいもの炒め物 青りんごゼリー もずく酢 みそ汁(もやし・油揚げ)		御飯 コロッケの卵とじ 豚肉と大根のオイスター煮 デザートムース(杏仁) 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(南瓜・ねぎ)		御飯 たらの和風蒸し 里芋のごま団子 白菜の煮浸し オレンジゼリー みそ汁(チンゲン菜・うずまき麴)	
	エネルギー	572kcal	エネルギー	717kcal	エネルギー	673kcal	エネルギー	693kcal	エネルギー	668kcal	エネルギー	744kcal	エネルギー	582kcal
	蛋白質	22.2g	蛋白質	19.5g	蛋白質	28.2g	蛋白質	18.1g	蛋白質	26g	蛋白質	20.4g	蛋白質	21.5g
	脂質	11.7g	脂質	15.5g	脂質	14.7g	脂質	20.4g	脂質	18.5g	脂質	24.9g	脂質	9g
	炭水化物	98.3g	炭水化物	127.4g	炭水化物	111.5g	炭水化物	114.4g	炭水化物	106.4g	炭水化物	113.5g	炭水化物	107.7g
	食塩	1.1g	食塩	1.4g	食塩	2.2g	食塩	1.2g	食塩	2.4g	食塩	2.7g	食塩	1.8g
成分値	エネルギー	1828kcal	エネルギー	1849kcal	エネルギー	1840kcal	エネルギー	1869kcal	エネルギー	1817kcal	エネルギー	1806kcal	エネルギー	1817kcal
	蛋白質	65.4g	蛋白質	65.3g	蛋白質	64.3g	蛋白質	70.5g	蛋白質	67.4g	蛋白質	63.5g	蛋白質	75.8g
	脂質	43.3g	脂質	40.5g	脂質	37g	脂質	48.9g	脂質	44g	脂質	44g	脂質	38.9g
	炭水化物	303.3g	炭水化物	315.6g	炭水化物	320.6g	炭水化物	297.7g	炭水化物	302.3g	炭水化物	298.8g	炭水化物	304.1g
	食塩	6.7g	食塩	5.4g	食塩	6.5g	食塩	7.3g	食塩	6.7g	食塩	6.9g	食塩	6.3g

* 都合により献立を変更することがあります。

【シャインマスカットとはどんなブドウ？】

2006年に品種登録されたブドウで長野、山梨、岡山、山形を中心に作られています。8月中旬から9月下旬ころが旬です。糖度は20度前後と高く酸味は少な目です。本格的に甘くなると糖度は25度に達するほどブドウの中でも特に甘い味わいの品種です。果皮が薄く皮ごとパリッと食べられる手軽さも人気です。シャインマスカットのカロリーは1粒8～10gあたり約5～6kcalです。

