

献立一覧表

常食

令和4年10月2日(日)		令和4年10月3日(月)		令和4年10月4日(火)		令和4年10月5日(水)		令和4年10月6日(木)		令和4年10月7日(金)		令和4年10月8日(土)		
朝食	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬) 牛乳		御飯 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング和え うめびしお 牛乳		御飯 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 香の物(つば漬) 牛乳		御飯 肉詰めいなの煮物 オクラの生姜和え えびみそ 牛乳		御飯 ウインナーソーテ ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 牛乳		御飯 がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し のり佃煮 牛乳		御飯 和風スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え かつおおかか 牛乳	
	エネルギー	539kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	556kcal	エネルギー	580kcal	エネルギー	627kcal	エネルギー	562kcal	エネルギー	583kcal
	蛋白質	18.3g	蛋白質	19.5g	蛋白質	20g	蛋白質	20.8g	蛋白質	20.2g	蛋白質	18.8g	蛋白質	19g
	脂質	10.6g	脂質	16.9g	脂質	14.1g	脂質	14.7g	脂質	21.5g	脂質	12.7g	脂質	15.5g
	炭水化物	96.6g	炭水化物	92.4g	炭水化物	91.8g	炭水化物	95.5g	炭水化物	95.2g	炭水化物	97.8g	炭水化物	96g
	食塩	1.9g	食塩	1.5g	食塩	1.4g	食塩	1.7g	食塩	1.7g	食塩	2g	食塩	1.6g
昼食	御飯 白身魚のマスタート [※] 焼き 付)ビーマン 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・貝割)		御飯 松風焼き 付)アスパラ 春菊のお浸し フルーツ(メロン) お吸物(とろろ・水菜)		御飯 白身魚のみりん焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)		御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナツ和え みそ汁(豆腐・長葱)		炊き込み御飯 ほっけの塩麹焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ葉)		御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ [※] フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・水菜)		御飯 白身魚のカレムニエル 付)ブロッコリー かぶと鶏肉の煮物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	
	エネルギー	622kcal	エネルギー	563kcal	エネルギー	595kcal	エネルギー	606kcal	エネルギー	551kcal	エネルギー	663kcal	エネルギー	557kcal
	蛋白質	25g	蛋白質	27.5g	蛋白質	29.4g	蛋白質	22.3g	蛋白質	24.4g	蛋白質	21.2g	蛋白質	27g
	脂質	15.4g	脂質	8.4g	脂質	10.8g	脂質	17.6g	脂質	8.8g	脂質	19.5g	脂質	7g
	炭水化物	98.6g	炭水化物	96.4g	炭水化物	97.1g	炭水化物	91.6g	炭水化物	97g	炭水化物	102.8g	炭水化物	99.8g
	食塩	2.2g	食塩	2.4g	食塩	2.4g	食塩	2.7g	食塩	3.4g	食塩	2.5g	食塩	2.6g
夕食	御飯 豚肉と卵中華炒め カワラーとえびの中華煮 大根のさっぱり和え いちごババロア みそ汁(里芋・ねぎ)		御飯 お好み焼き きんぴらごぼう フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・おつゆ麩)		御飯 餃子 かぼちゃの煮物 ほうれん草ともやしのナムル 抹茶ゼリー みそ汁(玉葱・しめじ)		御飯 かれいの揚げ浸し 付)チンゲン菜・花麩 五目おから フルーツ缶(白桃) 香の物(つば漬) みそ汁(さつま芋・ねぎ)		御飯 ビーフシチュー いんげんソテー ババロア(ヨーグルト) ピクルス みそ汁(もやし・ワカメ)		御飯 さわらの生姜煮 付)花人参 れんこんきんぴら 小松菜の和え物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(玉葱・うずまき麩)		御飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ缶(黄桃) 白菜沢庵和え みそ汁(大根・大根葉)	
	エネルギー	718kcal	エネルギー	696kcal	エネルギー	678kcal	エネルギー	672kcal	エネルギー	671kcal	エネルギー	577kcal	エネルギー	746kcal
	蛋白質	26.2g	蛋白質	21.4g	蛋白質	20.2g	蛋白質	25.5g	蛋白質	19g	蛋白質	24.7g	蛋白質	19.8g
	脂質	24.7g	脂質	17.2g	脂質	13.6g	脂質	13g	脂質	21g	脂質	9.8g	脂質	28.3g
	炭水化物	102.6g	炭水化物	118.2g	炭水化物	122.5g	炭水化物	114.6g	炭水化物	106.8g	炭水化物	101.9g	炭水化物	104.2g
	食塩	2.6g	食塩	2.3g	食塩	2g	食塩	2.4g	食塩	1.7g	食塩	2.3g	食塩	2.7g
成分値	エネルギー	1879kcal	エネルギー	1843kcal	エネルギー	1829kcal	エネルギー	1858kcal	エネルギー	1849kcal	エネルギー	1802kcal	エネルギー	1886kcal
	蛋白質	69.5g	蛋白質	68.4g	蛋白質	69.6g	蛋白質	68.6g	蛋白質	63.6g	蛋白質	64.7g	蛋白質	65.8g
	脂質	50.7g	脂質	42.5g	脂質	38.5g	脂質	45.3g	脂質	51.3g	脂質	42g	脂質	50.8g
	炭水化物	297.8g	炭水化物	307g	炭水化物	311.4g	炭水化物	301.7g	炭水化物	299g	炭水化物	302.5g	炭水化物	300g
	食塩	6.7g	食塩	6.2g	食塩	5.8g	食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	6.9g

* 都合により献立を変更することがあります。

【りんごの栄養】

りんごの旬は9月から12月頃です。りんごには様々な栄養素が含まれます。整腸作用のある食物繊維、肌を健やかに保つビタミンC、むくみや高血圧を防ぐカリウムなどが主です。果皮の方に食物繊維やビタミンC、アントシアニンポリフェノールが多く含まれている為皮ごと食べる方が色々な栄養素を摂れます。りんごの変色予防に塩水につけることがあります、ポリフェノールやビタミンC、カリウムなどの成分が溶け出てしまうことがあります。すぐに食べる時は塩水につけずそのまま食べたほうがよいでしょう。

