献立一覧表

常食

	令和4年10月9日（日）	令和4年10月10日（月）	令和4年10月11日（火）	令和4年10月12日（水）	令和4年10月13日（木）	令和4年10月14日（金）	令和4年10月15日（土）
朝食	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 浅漬け(きゅうり) 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 青菜の和え物 ゆずみそ 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 春菊としらすの和え物 たいみそ 牛乳	御飯 ｵﾑﾚﾂ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ごぼうｻﾗﾀﾞ うめびしお 牛乳	御飯 魚肉ｿｰｾｰｼﾞとﾋﾟｰﾏﾝのｿﾃｰ ほうれん草とツナの和え物 昆布豆 牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのくるみ和え もろみみそ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594kcal
	蛋白質 21.9g	蛋白質 18.4g	蛋白質 20.8g	蛋白質 18.1g	蛋白質 21.8g	蛋白質 17.7g	蛋白質 19.8g
	脂質 13.4g	脂質 10.4g	脂質 12.5g	脂質 25.3g	脂質 14.9g	脂質 10g	脂質 15.2g
	炭水化物 93.8g	炭水化物 97.9g	炭水化物 99.3g	炭水化物 96g	炭水化物 97.3g	炭水化物 101.2g	炭水化物 98.9g
	食塩 1.5g	食塩 1.8g	食塩 2.1g	食塩 1.7g	食塩 1.7g	食塩 1.7g	食塩 1.9g
昼食	かき揚げそば 具) 鶏肉の漬け焼き 付)玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ ほうれん草のお浸し フルーツ缶(ミックス)	御飯 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイン) お吸物(畑菜・うずまき麸)	御飯 ﾄﾝﾃｷ たれ) 付)いんげん・ﾎﾟﾃﾄ 小松菜のわさび和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁ﾌﾙｰﾂ 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・かまぼこ)	御飯 赤魚の薬味焼き 付)小松菜 じゃが芋の煮物 フルーツ(パイン) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	レーズン食パン ﾁｰｽﾞｲﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾄﾏﾄｿｰｽ) 付)ｸﾞﾘﾙ野菜 ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ ジョア（マスカット） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(畑菜・あさり)	御飯 豚肉入りにら玉 ﾁｬﾌﾟﾁｪ フルーツ(キウイ) 中華ｽｰﾌﾟ(うまい菜・長葱)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653kcal
	蛋白質 25.3g	蛋白質 28.9g	蛋白質 22.8g	蛋白質 27.1g	蛋白質 24.3g	蛋白質 25.3g	蛋白質 23g
	脂質 13g	脂質 9.6g	脂質 17.6g	脂質 12.7g	脂質 5.6g	脂質 13.7g	脂質 17.8g
	炭水化物 98.2g	炭水化物 99.4g	炭水化物 103.9g	炭水化物 97.2g	炭水化物 104.2g	炭水化物 79.2g	炭水化物 102.1g
	食塩 3.3g	食塩 2.4g	食塩 2.7g	食塩 3.7g	食塩 2.6g	食塩 3.7g	食塩 2.8g
夕食	御飯 豚肉オイスター炒め 大根と人参の煮物 白菜の磯和え りんごゼリー みそ汁(里芋・みつば)	御飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ 付)コーン ｶﾘﾌﾗﾜｰとｱｻﾘのｺﾝｿﾒ煮 フルーツ缶(みかん) 人参ｻﾗﾀﾞ みそ汁(しめじ・長葱)	御飯 たらの粕漬け焼き 付)ﾋﾟｰﾏﾝ かぼちゃの煮物 いちごババロア みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 あじのから揚げ 付)ｷｬﾍﾞﾂ 大根と鶏ささみ炒め 白菜のおかか和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(うまい菜・えのき)	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ ｿｰｽ) 付)ｷｬﾍﾞﾂ 冬瓜とﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(青しその実漬け) みそ汁(おつゆ麸・ﾜｶﾒ)	御飯 豚肉の葱塩炒め 付)いんげん しろなと揚げの炒め物 フルーツ缶(みかん) もずく酢 みそ汁(豆腐・みつば)	御飯 かれいの煮付け 付)牛蒡・花人参 大根の鶏肉味噌かけ フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの塩昆布和え みそ汁(さつま芋・玉葱)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 689kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 674kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 676kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 746kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599kcal
	蛋白質 16.3g	蛋白質 25.9g	蛋白質 23.2g	蛋白質 24.5g	蛋白質 18.8g	蛋白質 21.2g	蛋白質 21.9g
	脂質 23g	脂質 18.6g	脂質 7.6g	脂質 14.1g	脂質 18.7g	脂質 33.7g	脂質 11.3g
	炭水化物 107.3g	炭水化物 105.6g	炭水化物 113.8g	炭水化物 98g	炭水化物 111.1g	炭水化物 94.6g	炭水化物 102.6g
	食塩 2.2g	食塩 2.6g	食塩 1.7g	食塩 1.5g	食塩 2.6g	食塩 1.5g	食塩 2.2g
成分値	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1856kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1801kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1842kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1865kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1822kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1829kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1846kcal
	蛋白質 63.5g	蛋白質 73.2g	蛋白質 66.8g	蛋白質 69.7g	蛋白質 64.9g	蛋白質 64.2g	蛋白質 64.7g
	脂質 49.4g	脂質 38.6g	脂質 37.7g	脂質 52.1g	脂質 39.2g	脂質 57.4g	脂質 44.3g
	炭水化物 299.3g	炭水化物 302.9g	炭水化物 317g	炭水化物 291.2g	炭水化物 312.6g	炭水化物 275g	炭水化物 303.6g
	食塩 7g	食塩 6.8g	食塩 6.5g	食塩 6.9g	食塩 6.9g	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。

【今が旬の鮭！】

鮭のきれいな赤色はアスタキサンチンという成分で、鮭が餌として食べるプランクトンやエビなどにアスタキサンチンが含まれているので体内に蓄積され身が赤色になっています。アスタキサンチンはカロテノイドの一種で強い抗酸化作用があり肌のしみやしわ、老化防止の効果が期待されます。またEPAやDHAも含まれ、高血圧や動脈硬化予防に効果があると言われています。鮭の皮の下にはコラーゲンが豊富に含まれています。皮も香ばしく焼いて一緒に食べるのがおすすめです。