

献立一覧表

常食																					
令和4年10月16日(日)			令和4年10月17日(月)			令和4年10月18日(火)			令和4年10月19日(水)			令和4年10月20日(木)			令和4年10月21日(金)			令和4年10月22日(土)			
朝食	御飯 さつま揚げと白菜の炒め煮 オクラとワカメの和え物 香の物(つぼ漬け) 牛乳			御飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え うめびしお 牛乳			御飯 納豆 ベーコンと野菜の炒め かつおおかか 牛乳			御飯 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナッツ和え えびみそ 牛乳			御飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風和え たいみそ 牛乳			御飯 チキンオムレツ 付)小松菜 ポテトサラダ ゆずみそ 牛乳			御飯 肉団子 付)大根おろし しらすとほうれん草の生姜和え のり佃煮 牛乳		
	エネルギー	525kcal		エネルギー	551kcal		エネルギー	626kcal		エネルギー	583kcal		エネルギー	592kcal		エネルギー	615kcal		エネルギー	587kcal	
	蛋白質	16.7g		蛋白質	18.5g		蛋白質	23.4g		蛋白質	20.6g		蛋白質	20.1g		蛋白質	17.9g		蛋白質	23.8g	
	脂質	11.9g		脂質	12.9g		脂質	19.6g		脂質	13.6g		脂質	14.6g		脂質	17g		脂質	13.9g	
	炭水化物	93g		炭水化物	96g		炭水化物	92.9g		炭水化物	98.3g		炭水化物	99.8g		炭水化物	101g		炭水化物	96.4g	
	食塩	1.6g		食塩	1.8g		食塩	1.4g		食塩	1.6g		食塩	1.4g		食塩	1.7g		食塩	2.1g	
昼食	御飯 さわらの西京焼き 付)しろな なすとピーマンの炒め物 フルーツ(バナナ) けんちん汁			御飯 豚肉のゆず醤油炒め じゃが芋のまさご和え フルーツ(メロン) みそ汁(白菜・水菜)			御飯 たらの煮付け 付)長葱・花麩 金平ごぼう ほうれん草の錦糸和え みそ汁(里芋・ワカメ)			御飯 ポークシチュー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート のり佃煮			【特別メニュー秋】 きのご御飯 さんまの梅しそ天 なすの挟み揚げ 付)南瓜・ししとう・銀杏 里芋の田楽 柿の白和え 果物 お吸い物(もみじ麩・みつば)			御飯 回鍋肉 茄子の中華サラダ フルーツ(オレンジ) 中華スープ(畑菜・長葱)			御飯 さわらのみりん焼き 付)しろな 豆腐チャンプル フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(白菜・しめじ)		
	エネルギー	621kcal		エネルギー	655kcal		エネルギー	485kcal		エネルギー	693kcal		エネルギー	778kcal		エネルギー	623kcal		エネルギー	638kcal	
	蛋白質	24.4g		蛋白質	24.7g		蛋白質	24.6g		蛋白質	24g		蛋白質	22.9g		蛋白質	22.3g		蛋白質	29.4g	
	脂質	14.8g		脂質	17g		脂質	3.2g		脂質	18.5g		脂質	28.4g		脂質	17.9g		脂質	17g	
	炭水化物	98g		炭水化物	102.1g		炭水化物	92.8g		炭水化物	109.9g		炭水化物	114.2g		炭水化物	95.1g		炭水化物	94.9g	
	食塩	2.1g		食塩	2.6g		食塩	3.2g		食塩	2.2g		食塩	2.8g		食塩	2.5g		食塩	2.8g	
夕食	御飯 親子煮 ツナマカロニソテー チンゲン菜の辛子和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(もやし・大根葉)			御飯 さばの蒲焼き 付)大根おろし 豆腐の生姜あん 小松菜とカニカマのお浸し きゅうり みそ汁(うずまき麩・貝割)			御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ しろなの煮浸し フルーツ缶(洋梨) 浅漬(きゅうり) みそ汁(オクラ・油揚げ)			御飯 たらの味噌焼き 付)いんげん ぜんまい煮 畑菜の和え物 マスカットゼリー みそ汁(玉葱・しめじ)			御飯 鶏肉の香味ソース 香味ソース) 付)ピーマン 大根の煮物 フルーツ缶(白桃) 香の物(青しその実漬け) みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩)			御飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(黄桃) 人参サラダ みそ汁(玉葱・大根葉)			御飯 豚と野菜のごま醤油焼き れんこんきんぴら ピーチゼリー きゅうりとワカメのポン酢和え みそ汁(もやし・うずまき麩)		
	エネルギー	684kcal		エネルギー	652kcal		エネルギー	692kcal		エネルギー	541kcal		エネルギー	519kcal		エネルギー	621kcal		エネルギー	661kcal	
	蛋白質	26.1g		蛋白質	26.8g		蛋白質	16.5g		蛋白質	24.7g		蛋白質	21.9g		蛋白質	25.4g		蛋白質	16.8g	
	脂質	18.4g		脂質	20.9g		脂質	18.8g		脂質	5.6g		脂質	6.7g		脂質	15.7g		脂質	19.9g	
	炭水化物	105.4g		炭水化物	95.8g		炭水化物	116.7g		炭水化物	103.4g		炭水化物	97.2g		炭水化物	98.6g		炭水化物	108g	
	食塩	3g		食塩	2.4g		食塩	2.3g		食塩	2.4g		食塩	2g		食塩	2.5g		食塩	1.9g	
成分値	エネルギー	1830kcal		エネルギー	1858kcal		エネルギー	1803kcal		エネルギー	1817kcal		エネルギー	1889kcal		エネルギー	1859kcal		エネルギー	1886kcal	
	蛋白質	67.2g		蛋白質	70g		蛋白質	64.5g		蛋白質	69.3g		蛋白質	64.9g		蛋白質	65.6g		蛋白質	70g	
	脂質	45.1g		脂質	50.8g		脂質	41.6g		脂質	37.7g		脂質	49.7g		脂質	50.6g		脂質	50.8g	
	炭水化物	296.4g		炭水化物	293.9g		炭水化物	302.4g		炭水化物	311.6g		炭水化物	311.2g		炭水化物	294.7g		炭水化物	299.3g	
	食塩	6.7g		食塩	6.8g		食塩	6.9g		食塩	6.2g		食塩	6.2g		食塩	6.7g		食塩	6.8g	

* 都合により献立を変更することがあります。

【きのこのはなし】
日本には4000～5000種類のきのこが存在すると言われています。このうち食用とされているきのこは約100種類、一方毒きのこは200種類以上が知られていますがその他大半のきのこについては食毒が不明です。きのこ類の一般成分は野菜類に似ていますが、たんぱく質、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンDなどを含んだ低カロリー食品といえます。しいたけなど多くのきのこ類はグアニル酸を含みます。グアニル酸は昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸と並ぶ三大うま味成分の一つです。

