

献立一覧表

常食

令和4年10月23日(日)		令和4年10月24日(月)		令和4年10月25日(火)		令和4年10月26日(水)		令和4年10月27日(木)		令和4年10月28日(金)		令和4年10月29日(土)									
朝食	御飯 野菜ソテー 温泉卵 たいみそ 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊の和え物 金山寺みそ 牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 うめびしお 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)うぐいす豆 カリフラワーサラダ 香の物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え かつおおおかか 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし キャベツのサラダ たいみそ 牛乳	エネルギー	616kcal	エネルギー	596kcal	エネルギー	585kcal	エネルギー	554kcal	エネルギー	637kcal	エネルギー	523kcal	エネルギー	599kcal
	蛋白質	22.1g	蛋白質	20.7g	蛋白質	19.1g	蛋白質	20.1g	蛋白質	21.2g	蛋白質	17.5g	蛋白質	21.2g	蛋白質	17.5g	蛋白質	17.5g	蛋白質	26.5g	
	脂質	19.9g	脂質	14.7g	脂質	13g	脂質	13.9g	脂質	19.1g	脂質	10g	脂質	15.8g	脂質	10g	脂質	10g	脂質	15.8g	
	炭水化物	92.8g	炭水化物	98.5g	炭水化物	103.3g	炭水化物	92.3g	炭水化物	98.5g	炭水化物	95.5g	炭水化物	92g	炭水化物	98.5g	炭水化物	95.5g	炭水化物	92g	
	食塩	1.6g	食塩	1.5g	食塩	2g	食塩	1.7g	食塩	1.6g	食塩	1.6g	食塩	1.1g	食塩	1.6g	食塩	1.6g	食塩	1.1g	
昼食	御飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁(チンゲン菜・椎茸)	御飯 あじの塩麹焼き 付)いんげん ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(さつま芋・玉葱)	親子丼 ブロッコリーとツナのサラダ 付)スナップエンドウ みそ汁(豆腐・しろな)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冷やしトマト 青菜のお浸し フルーツ(りんご) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 金目鯛の煮付け 付)青菜・生麩 れんこんと豚肉の甘辛炒め 柿とりんごの盛り合わせ みそ汁(もやし・貝割)	御飯 魚の和風ムニエル 付)ピーマン なすの揚げ浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(あさり・小松菜)	肉うどん 具) 卵の花 たまごブロッコリーのサラダ セリー	エネルギー	581kcal	エネルギー	522kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	637kcal	エネルギー	672kcal	エネルギー	587kcal	エネルギー	613kcal
	蛋白質	24.7g	蛋白質	25.5g	蛋白質	23.9g	蛋白質	26.6g	蛋白質	26.8g	蛋白質	27.8g	蛋白質	24.5g	蛋白質	26.8g	蛋白質	27.8g	蛋白質	24.5g	
	脂質	12.2g	脂質	6.9g	脂質	11.8g	脂質	15.7g	脂質	12.2g	脂質	11.6g	脂質	19.5g	脂質	12.2g	脂質	11.6g	脂質	14.5g	
	炭水化物	99.5g	炭水化物	94.1g	炭水化物	106g	炭水化物	100.2g	炭水化物	115.3g	炭水化物	94.8g	炭水化物	88.2g	炭水化物	115.3g	炭水化物	94.8g	炭水化物	88.2g	
	食塩	2.2g	食塩	2.5g	食塩	2.5g	食塩	2.5g	食塩	2.5g	食塩	2.7g	食塩	4g	食塩	2.5g	食塩	2.7g	食塩	4g	
夕食	御飯 ぶりの梅肉焼き 付)さといも 切干大根の煮物 小松菜のおかかマヨ和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 とんかつ ソース) 付)キャベツ かぶの煮物 いちごゼリー 白菜の浅漬け みそ汁(うまい菜・えのき)	御飯 さばの味噌煮 付)長葱・花人参 なすの炒め物 フルーツ缶(白桃) 香の物(しば漬け) みそ汁(大根・うずまき麩)	御飯 ぶりの照り焼き 付)小松菜 冬瓜のカカマあんかけ フルーツ缶(パイナップル) わかめ佃煮 みそ汁(里芋・水菜)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の煮物 フルーツ缶(みかん) キャベツのゆかり和え みそ汁(しろな・おつゆ麩)	御飯 ハンバーグ デミソース きのこソース) 付)いんげん じゃがいもきんぴら フルーツ缶(マンゴー) ピクルス みそ汁(ほうれん草・玉葱)	御飯 さわらの洋風香草パン粉焼き 付)マッシュポテト しろなの炒め煮 抹茶ババロア きゅうりピクルス みそ汁(冬瓜・油揚げ)	エネルギー	683kcal	エネルギー	705kcal	エネルギー	642kcal	エネルギー	620kcal	エネルギー	531kcal	エネルギー	697kcal	エネルギー	617kcal
	蛋白質	25.9g	蛋白質	17g	蛋白質	24.7g	蛋白質	25.9g	蛋白質	26.8g	蛋白質	20.6g	蛋白質	25.5g	蛋白質	26.8g	蛋白質	20.6g	蛋白質	25.5g	
	脂質	23g	脂質	20.5g	脂質	19g	脂質	15.8g	脂質	5.9g	脂質	17.7g	脂質	14.2g	脂質	5.9g	脂質	17.7g	脂質	14.2g	
	炭水化物	99g	炭水化物	115.3g	炭水化物	98.7g	炭水化物	99.1g	炭水化物	95.3g	炭水化物	117.3g	炭水化物	100.1g	炭水化物	95.3g	炭水化物	117.3g	炭水化物	100.1g	
	食塩	2.6g	食塩	2.7g	食塩	2.4g	食塩	2.4g	食塩	2.2g	食塩	2.6g	食塩	1.6g	食塩	2.2g	食塩	2.6g	食塩	1.6g	
成分値	エネルギー	1880kcal	エネルギー	1823kcal	エネルギー	1849kcal	エネルギー	1811kcal	エネルギー	1840kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1829kcal	エネルギー	1840kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1829kcal	
	蛋白質	72.7g	蛋白質	63.2g	蛋白質	67.7g	蛋白質	72.6g	蛋白質	74.8g	蛋白質	65.9g	蛋白質	76.5g	蛋白質	74.8g	蛋白質	65.9g	蛋白質	76.5g	
	脂質	55.1g	脂質	42.1g	脂質	43.8g	脂質	45.4g	脂質	37.2g	脂質	39.3g	脂質	49.5g	脂質	37.2g	脂質	39.3g	脂質	49.5g	
	炭水化物	291.3g	炭水化物	307.9g	炭水化物	308g	炭水化物	291.6g	炭水化物	309.1g	炭水化物	307.6g	炭水化物	280.3g	炭水化物	309.1g	炭水化物	307.6g	炭水化物	280.3g	
	食塩	6.4g	食塩	6.7g	食塩	6.9g	食塩	6.6g	食塩	6.3g	食塩	6.9g	食塩	6.7g	食塩	6.3g	食塩	6.9g	食塩	6.7g	

*都合により献立を変更することがあります。

【柿は二日酔いにも効く？】

秋を代表する果物といえば柿。柿は果物の中でもビタミンCの含有量はトップクラスです。また、柿は二日酔いにもよいと言われています。その理由が渋みの元であるタンニン系ポリフェノールの一種、シブオールがアルコールの吸収を防いでくれるうえ、ビタミンCとの相乗効果によりアルコールの分解や排出を促進する働きがあると言われてるからです。

