

献立一覧表

常食

	令和4年10月30日(日)	令和4年10月31日(月)	令和4年11月1日(火)	令和4年11月2日(水)	令和4年11月3日(木)	令和4年11月4日(金)	令和4年11月5日(土)							
朝食	御飯 とりつくね 付)スナップエンドウ 春菊のお浸し もろみみそ 牛乳	御飯 納豆 鶏肉と大根の煮物 香の物(赤しその実漬け) 牛乳	御飯 ウインナーソーテー ポテサラダ 金山寺みそ 牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ のり佃煮 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 うめびしお 牛乳	御飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え うずら豆 牛乳							
	エネルギー	624kcal	エネルギー	589kcal	エネルギー	664kcal	エネルギー	578kcal	エネルギー	575kcal	エネルギー	556kcal	エネルギー	584kcal
	蛋白質	21.6g	蛋白質	25.4g	蛋白質	17.9g	蛋白質	19.9g	蛋白質	20.8g	蛋白質	20.8g	蛋白質	19.5g
	脂質	17.1g	脂質	14.1g	脂質	24.9g	脂質	13g	脂質	16.3g	脂質	14.1g	脂質	14.3g
	炭水化物	100.7g	炭水化物	93.1g	炭水化物	97g	炭水化物	100.3g	炭水化物	92.6g	炭水化物	91.2g	炭水化物	98.4g
食塩	1.7g	食塩	1.6g	食塩	1.7g	食塩	1.3g	食塩	1.5g	食塩	2.2g	食塩	1.7g	
昼食	御飯 ゆで豚のごまだれかけ 付)もやし・赤ピーマン さつま揚げと白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	キャロットピラフ 海老フライ・コロッケ 付)アロココリー・ナポリタン パンパンキサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(卵・しめじ)	御飯 黄金かかれいの照り煮 付)スナップエンドウ・花人参 れんこんさんぴら フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・油揚げ)	御飯 チキンのカレークリル 付)アロココリー・トマト かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コーンポタージュスープ	御飯 フライ盛合わせ ソース) 付)キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・しめじ)	菜飯 白身魚の七味焼き 付)オクラ 大根のカニカマあんかけ フルーツ(りんご) みそ汁(里芋・ねぎ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 付)オクラ 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) みそ汁(豆腐・貝割)							
	エネルギー	618kcal	エネルギー	697kcal	エネルギー	515kcal	エネルギー	567kcal	エネルギー	604kcal	エネルギー	613kcal	エネルギー	609kcal
	蛋白質	25.4g	蛋白質	14.4g	蛋白質	25.4g	蛋白質	22.3g	蛋白質	18.3g	蛋白質	22.5g	蛋白質	22.3g
	脂質	13.9g	脂質	16.9g	脂質	4.3g	脂質	9g	脂質	9.7g	脂質	15.8g	脂質	11.3g
	炭水化物	98.2g	炭水化物	125.1g	炭水化物	96.8g	炭水化物	100.5g	炭水化物	113.9g	炭水化物	97.5g	炭水化物	106g
食塩	2.4g	食塩	4.3g	食塩	2.6g	食塩	2.8g	食塩	2.6g	食塩	2.6g	食塩	2.5g	
夕食	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) ひじきの煮物 焼き茄子 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 白身魚の生姜醤油焼き 付)いんげん なすの炒め煮 ぶどうゼリー 大根の酢漬け みそ汁(畑菜・うずまき麩)	御飯 プルコギ えび焼売 ほうれん草の中華和え フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(豆腐・きぬさや)	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし 揚げじゃがいもの甘辛煮 香の物(つぼ漬け) フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 ポーク焼肉 付)ピーマン 冬瓜と油揚げの煮物 モロヘイヤとしらすのお浸し 青りんごゼリー みそ汁(しろな・うずまき麩)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ 茄子の炒め煮 大根なます ビタミンゼリー みそ汁(南瓜・水菜)	御飯 さわらの山椒焼き 付)しろな れんこんと豚肉の金平 きゅうりの浅漬け オレンジゼリー みそ汁(畑菜・長葱)							
	エネルギー	593kcal	エネルギー	560kcal	エネルギー	662kcal	エネルギー	687kcal	エネルギー	635kcal	エネルギー	660kcal	エネルギー	621kcal
	蛋白質	20.7g	蛋白質	21.6g	蛋白質	20.3g	蛋白質	25g	蛋白質	25.6g	蛋白質	22g	蛋白質	28.1g
	脂質	11.3g	脂質	10.8g	脂質	21.3g	脂質	22.3g	脂質	16.1g	脂質	16.1g	脂質	13g
	炭水化物	104.1g	炭水化物	94g	炭水化物	100.5g	炭水化物	103.8g	炭水化物	101.2g	炭水化物	110.2g	炭水化物	101.7g
食塩	2.7g	食塩	1g	食塩	2.3g	食塩	2.4g	食塩	2.5g	食塩	1.8g	食塩	2.4g	
成分値	エネルギー	1835kcal	エネルギー	1846kcal	エネルギー	1841kcal	エネルギー	1832kcal	エネルギー	1814kcal	エネルギー	1829kcal	エネルギー	1814kcal
	蛋白質	67.7g	蛋白質	61.4g	蛋白質	63.6g	蛋白質	67.2g	蛋白質	63g	蛋白質	65.3g	蛋白質	69.9g
	脂質	42.3g	脂質	41.8g	脂質	50.5g	脂質	44.3g	脂質	42.1g	脂質	46g	脂質	38.6g
	炭水化物	303g	炭水化物	312.2g	炭水化物	294.3g	炭水化物	304.6g	炭水化物	307.7g	炭水化物	298.9g	炭水化物	306.1g
	食塩	6.8g	食塩	6.9g	食塩	6.6g	食塩	6.5g	食塩	6.6g	食塩	6.6g	食塩	6.6g

*都合により献立を変更することがあります。

【ごまには栄養がいっぱい】

ごまは50%が脂質でたんぱく質20%、炭水化物が18%、水分5%、灰分5%で構成されています。ごまの脂質のほとんどは不飽和脂肪酸のリノール酸(体組織の維持や細胞膜の成分)とオレイン酸(悪玉コレステロールを下げる)です。ごま特有の栄養成分のセサミンは肝臓で抗酸化物質に変化し、動脈硬化抑制などの働きをします。ごまは一日10g(大さじ1杯は7gくらいです)くらい食べるとよいようです。

