

# 献立一覧表

## 常食

	令和4年11月6日(日)	令和4年11月7日(月)	令和4年11月8日(火)	令和4年11月9日(水)	令和4年11月10日(木)	令和4年11月11日(金)	令和4年11月12日(土)
朝食	御飯 だし巻卵 付)大根おろし 春菊のおかか和え たいみそ 牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とちくわのお浸し ゆずみそ 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー オクラのなめたけ和え のり佃煮 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 青菜のお浸し えびみそ 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 香の物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 納豆 大根の甘辛炒め 浅漬け(きゅうり) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 キャベツとしらすの和え物 金時豆 ヨーグルト
	エネルギー 589kcal	エネルギー 536kcal	エネルギー 574kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 590kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 566kcal
	蛋白質 21g	蛋白質 18.2g	蛋白質 18.2g	蛋白質 21.8g	蛋白質 20.4g	蛋白質 21g	蛋白質 17g
	脂質 15.2g	脂質 10.3g	脂質 15.3g	脂質 13.6g	脂質 15g	脂質 15.1g	脂質 9.9g
	炭水化物 96.1g	炭水化物 97.4g	炭水化物 96.2g	炭水化物 93.2g	炭水化物 97g	炭水化物 94.8g	炭水化物 103.8g
食塩 1.8g	食塩 1.9g	食塩 1.7g	食塩 1.6g	食塩 2.4g	食塩 1.5g	食塩 1.8g	
昼食	御飯 豚肉のケチャップ炒め 付)ブロッコリー フレンチサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(うまい菜・マッシュルーム)	御飯 さばの煮付け 付)れんこん・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(なめこ・長葱)	御飯 鶏肉の香味焼き 付)スナップエンドウ ピーマン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・ワカメ)	御飯 切干大根入り卵焼き 付)春菊 ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・大根葉)	御飯 鶏肉と野菜のクリーム煮 コールスローサラダ ジオア(マスカット) トマト	御飯 マトウダイの生姜煮 付)オクラ・花麩 ほうれん草のお浸し フルーツ(りんご) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト チゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(ワカメ・おつゆ麩)
	エネルギー 626kcal	エネルギー 619kcal	エネルギー 541kcal	エネルギー 565kcal	エネルギー 572kcal	エネルギー 480kcal	エネルギー 614kcal
	蛋白質 24.4g	蛋白質 24.8g	蛋白質 22.1g	蛋白質 20.8g	蛋白質 25.3g	蛋白質 24.7g	蛋白質 19.6g
	脂質 15.8g	脂質 18.8g	脂質 7.5g	脂質 11.7g	脂質 8.5g	脂質 1.6g	脂質 12.3g
	炭水化物 98.7g	炭水化物 92.8g	炭水化物 96.9g	炭水化物 96.5g	炭水化物 101g	炭水化物 93.7g	炭水化物 108.5g
食塩 2g	食塩 3g	食塩 3.1g	食塩 2.7g	食塩 1.9g	食塩 2.2g	食塩 2.3g	
夕食	御飯 かれのいマスタード焼き 付)いんげん かぶとえびの煮物 パインゼリー きやらぶき みそ汁(冬瓜・きぬさや)	御飯 ミートローフ 付)ガリ野菜 ピクルス フルーツ缶(白桃) みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 白身魚フライとホタテフライ 付)ブロッコリー 里芋とさつま揚げの煮物 ババロア(抹茶) みそ汁(かぶ・貝割)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め なすの揚げ浸し きゅうりの酢の物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 たらの甘酢あんかけ さつま芋と昆布の煮物 カワラワのゴマドレッシング和え ババロア(チョコ) みそ汁(畑菜・ワカメ)	御飯 豚肉と卵中華炒め 里芋の含め煮 シルバーサラダ フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(もやし・水菜)	御飯 さばの照り焼き 付)いんげん かぼちゃのいとこ煮 小松菜の辛子和え いちごゼリー みそ汁(うまい菜・しめじ)
	エネルギー 598kcal	エネルギー 703kcal	エネルギー 696kcal	エネルギー 696kcal	エネルギー 671kcal	エネルギー 768kcal	エネルギー 695kcal
	蛋白質 22.9g	蛋白質 26.2g	蛋白質 20.3g	蛋白質 18g	蛋白質 28g	蛋白質 21g	蛋白質 27.7g
	脂質 12.9g	脂質 24.3g	脂質 16.1g	脂質 22.4g	脂質 12.3g	脂質 28.2g	脂質 18.1g
	炭水化物 98g	炭水化物 98.5g	炭水化物 120.8g	炭水化物 108.4g	炭水化物 116.4g	炭水化物 111.2g	炭水化物 113.6g
食塩 2.1g	食塩 1.6g	食塩 2.1g	食塩 2.3g	食塩 2.1g	食塩 2.4g	食塩 2.5g	
成分値	エネルギー 1813kcal	エネルギー 1858kcal	エネルギー 1811kcal	エネルギー 1824kcal	エネルギー 1833kcal	エネルギー 1831kcal	エネルギー 1875kcal
	蛋白質 68.3g	蛋白質 69.2g	蛋白質 60.6g	蛋白質 60.6g	蛋白質 73.7g	蛋白質 66.7g	蛋白質 64.3g
	脂質 43.9g	脂質 53.4g	脂質 38.9g	脂質 47.7g	脂質 35.8g	脂質 44.9g	脂質 40.3g
	炭水化物 292.8g	炭水化物 288.7g	炭水化物 313.9g	炭水化物 298.1g	炭水化物 314.4g	炭水化物 299.7g	炭水化物 325.9g
	食塩 5.9g	食塩 6.5g	食塩 6.9g	食塩 6.6g	食塩 6.4g	食塩 6.1g	食塩 6.6g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【魚肉ソーセージのトリビア】

ウィンナーはオーストラリアのウィーン、フランクフルトはドイツのフランクフルト、魚肉ソーセージは生粋の日本生まれです。昭和30年代後半コロケ1個5円の時代に魚肉ソーセージ1本(約130g)で30円。とても高価なご馳走でした。戦後の食糧難時代はクジラやマグロが主な原料でしたが今では白身魚のすりみが原料になり、カルシウムやDHAを添加した商品も多く流通しています。魚肉ソーセージのおいしい食べ方は包装フィルムごと約1分間ボイルするだけ。練りこんだ脂分が魚肉全体に溶け出し、フワフワ、ジューシーでまろやかな食感になるそうです。

