

# 献立一覧表

## 常食

	令和4年11月13日(日)	令和4年11月14日(月)	令和4年11月15日(火)	令和4年11月16日(水)	令和4年11月17日(木)	令和4年11月18日(金)	令和4年11月19日(土)									
朝食	御飯 和風包み焼き 和風あん) なすのおろし醤油和え かつおおおか 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)大根おろし 青菜の磯和え うめびしお 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とちくわの和え物 のり佃煮 牛乳	御飯 ミートボール 付)アスパラ きゅうりのおろし酢和え 金山寺みそ 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬け) 牛乳	御飯 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング和え ゆずみそ 牛乳	御飯 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ たいみそ 牛乳									
	エネルギー	638kcal	エネルギー	589kcal	エネルギー	572kcal	エネルギー	589kcal	エネルギー	539kcal	エネルギー	599kcal	エネルギー	577kcal		
	蛋白質	23.8g	蛋白質	20.9g	蛋白質	21g	蛋白質	21.4g	蛋白質	18.3g	蛋白質	19.9g	蛋白質	18.3g	蛋白質	20.3g
	脂質	18.4g	脂質	16.3g	脂質	13.6g	脂質	13.7g	脂質	10.6g	脂質	17.1g	脂質	14.3g	脂質	14.3g
	炭水化物	97.1g	炭水化物	93.8g	炭水化物	95.6g	炭水化物	98.7g	炭水化物	96.6g	炭水化物	95g	炭水化物	96.2g	炭水化物	96.2g
食塩	1.6g	食塩	2.3g	食塩	2.1g	食塩	1.5g	食塩	1.9g	食塩	1.5g	食塩	1.4g	食塩	1.4g	
昼食	あんかけ海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース 付)いんげん・甘煮人参 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(ラ・フランス) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 銀だら照り焼き 付)畑菜 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 牛すき煮 温泉卵 キャベツのゆかり和え きのこ汁	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ピーマン 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・貝割)	御飯 松風焼き 付)アスパラ 春菊のお浸し フルーツ(メロン) お吸物(とろろ・水菜)	御飯 白身魚のみりん焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)									
	エネルギー	567kcal	エネルギー	564kcal	エネルギー	580kcal	エネルギー	631kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	563kcal	エネルギー	595kcal		
	蛋白質	28.5g	蛋白質	20.1g	蛋白質	18.9g	蛋白質	32g	蛋白質	25g	蛋白質	27.5g	蛋白質	29.4g		
	脂質	12.2g	脂質	9.2g	脂質	15.6g	脂質	15.5g	脂質	15.4g	脂質	8.4g	脂質	10.8g		
	炭水化物	88.4g	炭水化物	105.2g	炭水化物	90.7g	炭水化物	96.5g	炭水化物	98.6g	炭水化物	96.4g	炭水化物	97.1g		
食塩	4.2g	食塩	2.3g	食塩	2.4g	食塩	2.9g	食塩	2.2g	食塩	2.4g	食塩	2.4g			
夕食	御飯 牛肉の味噌マヨネーズ炒め 里芋のごま団子 しろ菜のゆず風味和え ピーチゼリー	御飯 白身魚のピカタ 付)小松菜 じゃが芋のたらこ炒め なますサラダ コーヒーゼリー みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 メンチカツとコロッケ 付)ブロッコリー 鶏肉と大根の煮物 フルーツ缶(白桃) 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(南瓜・ねぎ)	御飯 かれの生姜醤油焼き 付)花人参 白菜の煮浸し 昆布豆 パインゼリー みそ汁(チンゲン菜・うずまき麩)	秋の天井 高野豆腐の含め煮 大根の甘酢和え フルーツ缶(黄桃) お吸い物(里芋・ねぎ)	御飯 さわらの香味焼き 付)しろな ひじきの煮物 オクラのなめたけ和え パパロア(イチゴ) みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	御飯 焼き肉 大根と絹あげの煮込み ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイン) みそ汁(玉葱・しめじ)									
	エネルギー	657kcal	エネルギー	670kcal	エネルギー	730kcal	エネルギー	587kcal	エネルギー	662kcal	エネルギー	654kcal	エネルギー	638kcal		
	蛋白質	17.5g	蛋白質	24.3g	蛋白質	17.7g	蛋白質	22.2g	蛋白質	18.6g	蛋白質	30.6g	蛋白質	20.6g		
	脂質	19.4g	脂質	16.4g	脂質	24.7g	脂質	12g	脂質	13.9g	脂質	15.2g	脂質	20.7g		
	炭水化物	107.1g	炭水化物	108.6g	炭水化物	111.3g	炭水化物	97.7g	炭水化物	118.8g	炭水化物	105.4g	炭水化物	97.4g		
食塩	1.1g	食塩	1.9g	食塩	2.2g	食塩	1.8g	食塩	2g	食塩	3g	食塩	2.3g			
成分値	エネルギー	1862kcal	エネルギー	1823kcal	エネルギー	1882kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1823kcal	エネルギー	1816kcal	エネルギー	1810kcal		
	蛋白質	69.8g	蛋白質	65.3g	蛋白質	57.6g	蛋白質	75.6g	蛋白質	61.9g	蛋白質	78g	蛋白質	70.3g		
	脂質	50g	脂質	41.9g	脂質	53.9g	脂質	41.2g	脂質	39.9g	脂質	40.7g	脂質	45.8g		
	炭水化物	292.6g	炭水化物	307.6g	炭水化物	297.6g	炭水化物	292.9g	炭水化物	314g	炭水化物	296.8g	炭水化物	290.7g		
	食塩	6.9g	食塩	6.5g	食塩	6.7g	食塩	6.2g	食塩	6.1g	食塩	6.9g	食塩	6.1g		

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【ビタミンCの働き】

ほとんどの動物はブドウ糖をもとにビタミンCを体内で合成できますがヒトには合成する能力が無いいため食べ物からの摂取が必要です。ビタミンCの主な働きはコラーゲンの生成、抗酸化作用、貧血予防、皮膚の健康維持など多岐に渡ります。ビタミンCが不足すると倦怠感や疲労感、気力低下などの症状が現れることがあります。更に不足状態が続くと壊血病や貧血になることがあるので注意が必要です。ビタミンCは青ピーマン、キウイフルーツ、さつまいも、みかんいちごなどに多く含まれています。

