

献立一覧表

常食

令和4年11月20日(日)			令和4年11月21日(月)			令和4年11月22日(火)			令和4年11月23日(水)			令和4年11月24日(木)			令和4年11月25日(金)			令和4年11月26日(土)		
朝食	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え のり佃煮 牛乳		御飯 ウインナーソーテ ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 牛乳		御飯 がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し ゆずみそ 牛乳		御飯 和風スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え かつおおかか 牛乳		御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 浅漬け(きゅうり) 牛乳		御飯 大根のそぼろ煮 青菜の和え物 えびみそ 牛乳		御飯 野菜つみれの煮物 春菊としらすの和え物 たいみそ 牛乳							
	エネルギー	571kcal	エネルギー	632kcal	エネルギー	570kcal	エネルギー	583kcal	エネルギー	570kcal	エネルギー	541kcal	エネルギー	572kcal						
	蛋白質	20.6g	蛋白質	20.3g	蛋白質	19g	蛋白質	19g	蛋白質	22.2g	蛋白質	18.4g	蛋白質	20.8g						
	脂質	14.5g	脂質	21.5g	脂質	12.9g	脂質	15.5g	脂質	13.3g	脂質	10.4g	脂質	12.5g						
	炭水化物	93.9g	炭水化物	96.4g	炭水化物	99.1g	炭水化物	96g	炭水化物	93.6g	炭水化物	98.2g	炭水化物	99.3g						
	食塩	1.8g	食塩	1.9g	食塩	1.9g	食塩	1.6g	食塩	1.5g	食塩	1.8g	食塩	2.1g						
昼食	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナッペンエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(豆腐・長葱)		炊き込み御飯 ほっけの塩麹焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ葉)		御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・水菜)		御飯 白身魚のカレームニエル 付)ブロッコリー かぶと鶏肉の煮物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(キャベツ・貝割)		かき揚げうどん 具) 鶏肉の漬け焼き 付)玉葱・ピーマン ほうれん草のお浸し フルーツ缶(ミックス)		御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸物(畑菜・うずまき麩)		御飯 トンテキ たれ) 付)いんげん・ポテト 小松菜のわさび和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)							
	エネルギー	606kcal	エネルギー	550kcal	エネルギー	663kcal	エネルギー	557kcal	エネルギー	589kcal	エネルギー	587kcal	エネルギー	672kcal						
	蛋白質	22.3g	蛋白質	24.3g	蛋白質	21.2g	蛋白質	27g	蛋白質	20.7g	蛋白質	28.9g	蛋白質	23g						
	脂質	17.6g	脂質	8.8g	脂質	19.5g	脂質	7g	脂質	12.4g	脂質	9.6g	脂質	17.5g						
	炭水化物	91.8g	炭水化物	96.9g	炭水化物	102.8g	炭水化物	99.7g	炭水化物	101.3g	炭水化物	99.4g	炭水化物	105.4g						
	食塩	2.7g	食塩	3.3g	食塩	2.5g	食塩	2.5g	食塩	3.3g	食塩	2.4g	食塩	2.8g						
夕食	御飯 かれいの揚げ浸し 付)ほうれん草 かぶのかんかあんかけ ピーチゼリー 香の物(つぼ漬け) みそ汁(さつま芋・ねぎ)		御飯 ビーフシチュー ジャーマンポテト ピクルス オレンジゼリー コンソメスープ(もやし・ワカメ)		御飯 赤魚の生姜煮 付)花人参 レンコンのきんぴら マカロニサラダ グレープゼリー みそ汁(玉葱・うずまき麩)		御飯 変わり麻婆 焼売 キャベツのごま風味和え デザートムース(杏仁) みそ汁(大根・大根葉)		御飯 さばの山椒焼き 付)いんげん 里芋の味噌煮 桜大根 ババロア(バニラ)		御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナッペンエンドウ きのこのコンソメ炒め カブラーのマヨネーズ和え マスカットゼリー みそ汁(しめじ・長葱)		御飯 白身魚の梅肉焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 白菜のしょうが酢和え ババロア(チョコ) みそ汁(もやし・ねぎ)							
	エネルギー	637kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	649kcal	エネルギー	678kcal	エネルギー	648kcal	エネルギー	694kcal	エネルギー	581kcal						
	蛋白質	24.6g	蛋白質	19.9g	蛋白質	23g	蛋白質	17.2g	蛋白質	26.5g	蛋白質	22.8g	蛋白質	24.7g						
	脂質	12.3g	脂質	13.5g	脂質	13g	脂質	24.3g	脂質	18.2g	脂質	22.7g	脂質	7.1g						
	炭水化物	109.2g	炭水化物	110.3g	炭水化物	111.8g	炭水化物	99.5g	炭水化物	100g	炭水化物	104.3g	炭水化物	108.2g						
	食塩	2.3g	食塩	1.7g	食塩	2g	食塩	1.9g	食塩	2g	食塩	2.4g	食塩	2g						
成分値	エネルギー	1814kcal	エネルギー	1804kcal	エネルギー	1882kcal	エネルギー	1818kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1822kcal	エネルギー	1825kcal						
	蛋白質	67.5g	蛋白質	64.5g	蛋白質	63.2g	蛋白質	63.2g	蛋白質	69.4g	蛋白質	70.1g	蛋白質	68.5g						
	脂質	44.4g	脂質	43.8g	脂質	45.4g	脂質	46.8g	脂質	43.9g	脂質	42.7g	脂質	37.1g						
	炭水化物	294.9g	炭水化物	303.6g	炭水化物	313.7g	炭水化物	295.2g	炭水化物	294.9g	炭水化物	301.9g	炭水化物	312.9g						
	食塩	6.8g	食塩	6.9g	食塩	6.4g	食塩	6g	食塩	6.8g	食塩	6.6g	食塩	6.9g						

* 都合により献立を変更することがあります。

【あのお菓子の100kcal分てどのくらい？】

一般的なお菓子の100kcal分はどのくらいかまとめてみました。

ポテトチップス1/3袋(18g)	じゃがりこサラダ14本(1/3個)	板チョコ 5かけ弱(18g)	オレオ 2枚弱(20g)	チョコレートポッキー10本(20g)
きのこの山 7個(18g)	チョコパイ 1/2個	パイの実 4個(18g)	ハイチュウ 5個	カントリーマアム 2枚
チロルチョコ(コンビニ)1.7個	キャラメルコーン 1/5袋	柿の種6小袋入り 1/2小袋	雪見だいふく 1.3個	パピコチョココーヒ 1本強
サラダブリッツ 17本(20.5g)	ミルク 7.5個	ホームパイ 4枚弱	果汁グミ(ぶどう) 9粒	ハッピーターン 5枚

