

献立一覧表

常食

令和4年11月27日(日)		令和4年11月28日(月)		令和4年11月29日(火)		令和4年11月30日(水)		令和4年12月1日(木)		令和4年12月2日(金)		令和4年12月3日(土)									
朝食	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー ごぼうサラダ 金山寺みそ 牛乳	御飯 魚肉ソーセージとピーマンのソテー ほうれん草とツナの和え物 昆布豆 牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのくるみ和え もろみみそ 牛乳	御飯 卵とじ ブロッコリーの香味和え ゆずみそ ヨーグルト	御飯 納豆 しろなの煮浸し 浅漬け(大根) 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜としらすの和え物 たいみそ 牛乳	エネルギー	673kcal	エネルギー	593kcal	エネルギー	547kcal	エネルギー	594kcal	エネルギー	548kcal	エネルギー	562kcal	エネルギー	551kcal
	蛋白質	18.2g	蛋白質	21.8g	蛋白質	17.7g	蛋白質	19.8g	蛋白質	17.4g	蛋白質	21.7g	蛋白質	19.7g							
	脂質	25.3g	脂質	14.9g	脂質	10g	脂質	15.2g	脂質	9.7g	脂質	13.1g	脂質	11.2g							
	炭水化物	97.5g	炭水化物	97.3g	炭水化物	101.2g	炭水化物	98.9g	炭水化物	99.4g	炭水化物	93g	炭水化物	98.4g							
	食塩	1.6g	食塩	1.7g	食塩	1.7g	食塩	1.9g	食塩	1.5g	食塩	1.5g	食塩	1.8g							
昼食	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かまぼこ)	御飯 赤魚の薬味焼き 付)小松菜 じゃが芋の煮物 フルーツ(パイン) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	黒糖食パン チーズインハンバーグ トマトソース) 付)ケール野菜 カブラワーサラダ コンソメスープ(畑菜・あさり) ジョア(ブルーベリー)	御飯 牛肉の甘辛炒め チャプチェ フルーツ(キウイ) 中華スープ(うまい菜・長葱)	御飯 鮭の塩こうじ焼き 付)大根おろし れんこん金平 ほうれん草のピーナツ和え 豚汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 えびカツとイカリン 付)キャベツ 冷やしトマト ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	エネルギー	602kcal	エネルギー	550kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	594kcal	エネルギー	627kcal	エネルギー	625kcal	エネルギー	676kcal
	蛋白質	27.1g	蛋白質	23.2g	蛋白質	26.1g	蛋白質	24.4g	蛋白質	33.8g	蛋白質	21.9g	蛋白質	17.9g							
	脂質	12.7g	脂質	5.4g	脂質	14.2g	脂質	12.3g	脂質	12g	脂質	15.6g	脂質	17.1g							
	炭水化物	97.2g	炭水化物	104.2g	炭水化物	82.9g	炭水化物	102.7g	炭水化物	99g	炭水化物	101.3g	炭水化物	116.6g							
	食塩	3.7g	食塩	2.6g	食塩	3.8g	食塩	2.7g	食塩	2.9g	食塩	2.5g	食塩	2.5g							
夕食	御飯 かれいの煮付け 付)花人参 大根のさっぱり炒め オクラのおかか和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(うまい菜・えのき)	御飯 チキンカツ ソース) 付)ブロッコリー・人参 冬瓜とベーコンのスープ煮 香の物(青しその実漬け) イチゴゼリー みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)	御飯 鮭のごまマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ 切干大根の煮物 春雨の酢の物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(豆腐・みつば)	御飯 かれいの煮付け 付)花人参 ふろふき大根 きゅうりの塩昆布和え パピロア(抹茶) みそ汁(さつま芋・玉葱)	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ えびとかぶのスープ煮 グレープゼリー 香の物(青しその実漬け) みそ汁(大根葉・ワカメ)	御飯 おでん なすのみそ炒め 小松菜のお浸し フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉の塩麩焼き 付)ほうれん草 豆腐チャンプル カブラワーの甘酢和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(南瓜・しめじ)	エネルギー	547kcal	エネルギー	677kcal	エネルギー	690kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	676kcal	エネルギー	643kcal	エネルギー	592kcal
	蛋白質	20.5g	蛋白質	18.5g	蛋白質	28.6g	蛋白質	21.5g	蛋白質	16.5g	蛋白質	20.3g	蛋白質	30.3g							
	脂質	10.8g	脂質	18.6g	脂質	18.5g	脂質	12.9g	脂質	21.1g	脂質	14.3g	脂質	12.3g							
	炭水化物	93.6g	炭水化物	111.3g	炭水化物	106.6g	炭水化物	105.3g	炭水化物	107g	炭水化物	109.5g	炭水化物	94.9g							
	食塩	1.5g	食塩	2.6g	食塩	1.4g	食塩	2g	食塩	2.5g	食塩	2.5g	食塩	2.1g							
成分値	エネルギー	1822kcal	エネルギー	1820kcal	エネルギー	1802kcal	エネルギー	1810kcal	エネルギー	1851kcal	エネルギー	1830kcal	エネルギー	1819kcal							
	蛋白質	65.8g	蛋白質	63.5g	蛋白質	72.4g	蛋白質	65.7g	蛋白質	67.7g	蛋白質	63.9g	蛋白質	67.9g							
	脂質	48.8g	脂質	38.9g	脂質	42.7g	脂質	40.4g	脂質	42.8g	脂質	43g	脂質	40.6g							
	炭水化物	288.3g	炭水化物	312.8g	炭水化物	290.7g	炭水化物	306.9g	炭水化物	305.4g	炭水化物	303.8g	炭水化物	309.9g							
	食塩	6.8g	食塩	6.9g	食塩	6.9g	食塩	6.6g	食塩	6.9g	食塩	6.5g	食塩	6.4g							

*都合により献立を変更することがあります。

【ご当地おでん】

寒いこの時期はおでんがおいしい季節です。おでんは地域によって様々な特徴を持ちます。関東のおでんはカツオ風味の出汁。関西はかつおだけでなく昆布も利いた出汁の中に牛筋やタコなどが入っています。北海道は昆布ベースの出汁に貝類やたららの白子などが入っています。東北は生姜が利いた甘辛いみそだれを付けて食べます。中部地方(愛知県)では八丁味噌がベースの出汁で煮込むみそおでんがおなじみです。九州は出汁が他より甘みが強いことが特徴です。沖縄ではテレビチ(豚足)が入っていることが多いです。

