

# 献立一覧表

## 常食

	令和4年12月4日(日)	令和4年12月5日(月)	令和4年12月6日(火)	令和4年12月7日(水)	令和4年12月8日(木)	令和4年12月9日(金)	令和4年12月10日(土)
朝食	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ かつおおかか 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)うずら豆 ほうれん草のお浸し うめびしお 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 茶福豆 牛乳	御飯 チンゲン菜とペーコンのソテー 温泉卵 えびみそ 牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 香の物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し 金山寺みそ 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 ゆずみそ 牛乳
	エネルギー	585kcal	611kcal	604kcal	600kcal	524kcal	573kcal
	蛋白質	19.4g	21.5g	21.4g	22g	17.4g	17.5g
	脂質	12.3g	16.5g	14.3g	19.7g	11.7g	12.6g
	炭水化物	102.8g	97.4g	101.5g	88.7g	92.3g	101.9g
食塩	1.9g	2.3g	1.3g	1.6g	1.8g	1.8g	
昼食	帆立と生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 春菊とえのきの和え物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(卵・玉葱)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	えびピラフ キッシュ風オムレツ ケチャップ) 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(畑菜・しめじ)	御飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(みかん) 中華スープ(春雨・ねぎ)	御飯 マトウダイのねぎ醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・油揚げ)	ビーフカレー たまごブロッコリーのサラダ 付)スナップエンドウ・花麩 フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 赤魚の揚げ浸し 付)スナップエンドウ・花麩 鶏肉と大根の甘辛炒め フルーツ(パイン) みそ汁(小松菜・長葱)
	エネルギー	535kcal	582kcal	628kcal	597kcal	530kcal	750kcal
	蛋白質	26g	21g	27.3g	23.9g	25.8g	25.7g
	脂質	6.4g	15g	13.3g	14.8g	4.5g	26.4g
	炭水化物	97.6g	92.3g	103.7g	97.7g	96.2g	106.9g
食塩	3.3g	2.4g	3.5g	2.4g	2.3g	2.7g	
夕食	御飯 中華風卵焼き 里芋のごま団子 キャベツの塩昆布和え デザートムース(杏仁) みそ汁(長葱・うずまき麩)	御飯 ハンバーグトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー さつまいものレモン煮 ごまサラダ フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(かぶ・かぶ葉)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラのごま風味和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 たらちり 付)春菊・花人参 じゃが芋のバター醤油炒め いんげん和風マヨネーズ和え 青りんごゼリー みそ汁(ワカメ・えのき)	御飯 キャベツメンチカツ レンコンサラダ ババロア(抹茶) きやらぶき みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 鶏の照り焼き 付)畑菜 かぶと絹あげの含め煮 いちごゼリー キャベツのゆかり和え みそ汁(もやし・うずまき麩)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(冬瓜・ワカメ)
	エネルギー	705kcal	681kcal	639kcal	637kcal	764kcal	560kcal
	蛋白質	21g	22.3g	20.5g	26.6g	21g	25.7g
	脂質	21g	12.5g	18.1g	14.1g	22.4g	7.2g
	炭水化物	110.2g	122.5g	103.6g	104.8g	122.3g	101.5g
食塩	1.7g	2.2g	2g	2.8g	2.7g	2.1g	
成分値	エネルギー	1825kcal	1874kcal	1871kcal	1834kcal	1818kcal	1883kcal
	蛋白質	66.4g	64.8g	69.2g	72.5g	64.2g	68.9g
	脂質	39.7g	44g	45.7g	48.6g	38.6g	46.2g
	炭水化物	310.6g	312.2g	308.8g	291.2g	310.8g	310.3g
	食塩	6.9g	6.9g	6.8g	6.8g	6.8g	6.6g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【やっぱり高い！カップラーメンの塩分量】

日本人の食事摂取基準(食塩相当量)では男性が7.5g/日未満、女性が6.5g/日未満となっています。しかし国民健康・栄養調査結果(2019年)では男性が10.8g、女性が9.1gで目標値に比べ塩分を摂り過ぎる傾向にあります。さてカップラーメンの塩分量は1個当たり4.4g~6.7gです。1個食べただけで種類によっては1日分の塩分を摂ってしまう事になります。カップラーメンのスープは全塩分量の半分以上を占めている為スープを残すだけでも減塩に繋がります。

