

献立一覧表

常食

	令和4年12月11日(日)	令和4年12月12日(月)	令和4年12月13日(火)	令和4年12月14日(水)	令和4年12月15日(木)	令和4年12月16日(金)	令和4年12月17日(土)							
朝食	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え 昆布豆 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 香の物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの含め煮 キャベツのごま風味和え あみえび佃煮 牛乳	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の錦糸和え うめびしお(減塩) 牛乳	御飯 納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め物 浅漬け(きゅうり) 牛乳	御飯 ウイナーソーテ 春菊のごまよごし のり佃煮 ヨーグルト	御飯 オムレツ 付)ケール野菜 小松菜のお浸し かつおおかか 牛乳							
	エネルギー	686kcal	エネルギー	552kcal	エネルギー	594kcal	エネルギー	543kcal	エネルギー	587kcal	エネルギー	587kcal	エネルギー	576kcal
	蛋白質	20.2g	蛋白質	18.4g	蛋白質	19.1g	蛋白質	21.4g	蛋白質	21.8g	蛋白質	17.1g	蛋白質	19g
	脂質	25.9g	脂質	10.4g	脂質	16.8g	脂質	11g	脂質	17.5g	脂質	15.1g	脂質	15.8g
	炭水化物	97.6g	炭水化物	100.5g	炭水化物	96.2g	炭水化物	94.3g	炭水化物	89.3g	炭水化物	100.2g	炭水化物	93.5g
	食塩	1.3g	食塩	1.9g	食塩	1.7g	食塩	1.8g	食塩	1.6g	食塩	2g	食塩	1.5g
昼食	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)青菜 なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・レモン ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	マーブル食パン チーズインハンバーグ(デミソース) 付)スナップエンドウ マカロニサラダ オレンジジュース コンソメスープ(しろな・あさり)	大根葉の混ぜ御飯 金目鯛の煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・水菜)	御飯 鮭の七味焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・しめじ)	生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 付)ハセリ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)	御飯 肉豆腐 いんげん炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(青菜・おつゆ麩)							
	エネルギー	603kcal	エネルギー	548kcal	エネルギー	594kcal	エネルギー	625kcal	エネルギー	598kcal	エネルギー	599kcal	エネルギー	656kcal
	蛋白質	21.3g	蛋白質	23.8g	蛋白質	20.3g	蛋白質	24.2g	蛋白質	29.3g	蛋白質	20.6g	蛋白質	27.9g
	脂質	14.5g	脂質	10.8g	脂質	21.8g	脂質	10.4g	脂質	8.7g	脂質	15.1g	脂質	14.7g
	炭水化物	97.6g	炭水化物	93.7g	炭水化物	78.6g	炭水化物	107.3g	炭水化物	102.3g	炭水化物	97.1g	炭水化物	104.5g
	食塩	2.5g	食塩	2g	食塩	3.2g	食塩	3.2g	食塩	2g	食塩	3.2g	食塩	2.4g
夕食	御飯 中華風ミートローフ 付)ピーマン かぼちゃの煮物 カリフラワーの中華和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め コーヒゼリー ブロッコリーのごまヨサダ みそ汁(もやし・きぬさや)	御飯 メバルの唐揚げ 付)もみじおろし レンコンの青のり炒め フルーツ(パイン) 昆布豆 みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 温しゃぶ 里芋のごま団子 キャベツの塩昆布和え ピーチゼリー 中華スープ(玉葱・ワカメ)	御飯 鶏肉のデ IPP ソースかけ デ IPP ソース) 付)スナップエンドウ しろなと油揚げの煮浸し フルーツ缶(マンゴー) カリフラワーのサラダ みそ汁(冬瓜・うずまき麩)	御飯 サハローフ 炒り豆腐 マスカットゼリー 大根なます	御飯 白身魚のムニエル 付)マッシュ南瓜 ベーコンとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(大根・ワカメ)							
	エネルギー	595kcal	エネルギー	784kcal	エネルギー	648kcal	エネルギー	692kcal	エネルギー	649kcal	エネルギー	670kcal	エネルギー	590kcal
	蛋白質	24.2g	蛋白質	24.9g	蛋白質	24.8g	蛋白質	24.3g	蛋白質	26.9g	蛋白質	25.7g	蛋白質	22.5g
	脂質	9.2g	脂質	28.5g	脂質	12.7g	脂質	20.2g	脂質	18.7g	脂質	19g	脂質	12.6g
	炭水化物	108.4g	炭水化物	111.7g	炭水化物	112.3g	炭水化物	107g	炭水化物	96.4g	炭水化物	100.4g	炭水化物	100.5g
	食塩	2.3g	食塩	2.5g	食塩	1.4g	食塩	1.9g	食塩	1.9g	食塩	1.4g	食塩	2.1g
成分値	エネルギー	1884kcal	エネルギー	1884kcal	エネルギー	1836kcal	エネルギー	1860kcal	エネルギー	1834kcal	エネルギー	1856kcal	エネルギー	1822kcal
	蛋白質	65.7g	蛋白質	67.1g	蛋白質	64.2g	蛋白質	69.9g	蛋白質	78g	蛋白質	63.4g	蛋白質	69.4g
	脂質	49.6g	脂質	51.3g	脂質	51.3g	脂質	41.6g	脂質	44.9g	脂質	49.2g	脂質	43.1g
	炭水化物	303.6g	炭水化物	305.9g	炭水化物	287.1g	炭水化物	308.6g	炭水化物	288g	炭水化物	297.7g	炭水化物	298.5g
	食塩	6.1g	食塩	6.4g	食塩	6.3g	食塩	6.9g	食塩	5.5g	食塩	6.6g	食塩	6g

*都合により献立を変更することがあります。

【金目鯛ってどんな魚？】

金目鯛は深海魚に分類され、名前に「鯛」が付きますが、実は真鯛や黒鯛などのいわゆる鯛とは別物です。脂がのった12月から2月頃が旬といえます。国内の主な産地は房総半島、三浦半島、伊豆半島、相模湾、高知県などです。金目鯛に含まれる栄養成分は脳の働きや血流をサポートするといわれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)の他、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。

