

献立一覧表

常食

	令和5年1月1日(日)	令和5年1月2日(月)	令和5年1月3日(火)	令和5年1月4日(水)	令和5年1月5日(木)	令和5年1月6日(金)	令和5年1月7日(土)							
朝食	御飯 祝い肴 ほうれん草の菊花和え あみえび佃煮 牛乳	御飯 おせち盛合わせ 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬) 牛乳	御飯 かに風味卵焼き 付)スナップエンドウ キャベツのしらす和え 昆布豆 牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラとろろ うめびしお(減塩) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し のり佃煮 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜のツナ和え うぐいす豆 牛乳	七草粥 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめたけ和え 牛乳							
	エネルギー	551kcal	エネルギー	610kcal	エネルギー	617kcal	エネルギー	569kcal	エネルギー	577kcal	エネルギー	572kcal	エネルギー	531kcal
	蛋白質	19.1g	蛋白質	22.2g	蛋白質	24g	蛋白質	19.9g	蛋白質	19.9g	蛋白質	19.4g	蛋白質	19.7g
	脂質	12.3g	脂質	13.3g	脂質	14.7g	脂質	13.8g	脂質	15.6g	脂質	10.4g	脂質	14.6g
	炭水化物	95.5g	炭水化物	105.5g	炭水化物	100.7g	炭水化物	95.7g	炭水化物	94.9g	炭水化物	104.3g	炭水化物	83.7g
食塩	2.1g	食塩	2g	食塩	1.8g	食塩	1.6g	食塩	2.1g	食塩	1.6g	食塩	2.1g	
昼食	赤飯 黒トツの幽庵焼き・ふくさ卵 煮しめ 水ようかん お吸物(つみれ・貝割)	御飯 松風焼き 付)ししとう かぶと茶巾の含め煮 フルーツ(みかん) お吸物(しめじ・生麩)	御飯 赤魚の煮付け 付)小松菜 れんこん金平 フルーツ(パイン) みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	御飯 鶏肉のクリームソース煮 付)ミモサ*サラダ ピーチゼリー コンソメスープ(玉葱・青菜)	御飯 あじの七味焼き 付)春菊 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)フロッコリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・おつゆ麩)							
	エネルギー	713kcal	エネルギー	573kcal	エネルギー	533kcal	エネルギー	593kcal	エネルギー	561kcal	エネルギー	668kcal	エネルギー	530kcal
	蛋白質	26.5g	蛋白質	27.2g	蛋白質	23.1g	蛋白質	23.3g	蛋白質	28.8g	蛋白質	23.8g	蛋白質	25.3g
	脂質	16.6g	脂質	9.5g	脂質	5.3g	脂質	11.1g	脂質	9g	脂質	17.7g	脂質	7g
	炭水化物	114.7g	炭水化物	95.3g	炭水化物	100.6g	炭水化物	103.2g	炭水化物	93.6g	炭水化物	108.3g	炭水化物	93.7g
食塩	3.5g	食塩	2.4g	食塩	2.1g	食塩	2g	食塩	2.2g	食塩	2.5g	食塩	1.9g	
夕食	御飯 焼き鳥風 付)花人参 じゃが芋のたらこ炒め きゅうりの酢の物 栗きんとん お吸物(鶏肉・大根)	御飯 さわら西京漬焼き 付)菜の花 切干大根の炒め煮 カリフラワーのマリネ きゃらぶき みそ汁(白味噌)	御飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 茄子の煮浸し 紅白なます マスカットゼリー みそ汁(畑菜・長葱)	御飯 コロッケの卵とじ ふろふき大根 フルーツ缶(りんご) 香の物(青しその実漬) みそ汁(しろな・うずまき麩)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ パインゼリー みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 さばの山椒煮 付)いんげん 大根と鶏肉のさっぱり炒め ほうれん草のお浸し オレンジゼリー みそ汁(白菜・ワカメ)	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) 焼売 フロッコリーの中華和え かつおおおかか フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・玉葱)							
	エネルギー	587kcal	エネルギー	632kcal	エネルギー	680kcal	エネルギー	648kcal	エネルギー	674kcal	エネルギー	611kcal	エネルギー	778kcal
	蛋白質	26g	蛋白質	31g	蛋白質	20.6g	蛋白質	16.2g	蛋白質	22g	蛋白質	28.3g	蛋白質	28.5g
	脂質	8.1g	脂質	14.3g	脂質	20.3g	脂質	15.7g	脂質	19.4g	脂質	15.7g	脂質	23.2g
	炭水化物	107.3g	炭水化物	98.5g	炭水化物	106.6g	炭水化物	113.4g	炭水化物	106.7g	炭水化物	95.7g	炭水化物	117.1g
食塩	1.3g	食塩	2g	食塩	2.5g	食塩	2.5g	食塩	2.2g	食塩	2.6g	食塩	2.3g	
成分値	エネルギー	1851kcal	エネルギー	1815kcal	エネルギー	1830kcal	エネルギー	1810kcal	エネルギー	1812kcal	エネルギー	1851kcal	エネルギー	1839kcal
	蛋白質	71.6g	蛋白質	80.4g	蛋白質	67.7g	蛋白質	59.4g	蛋白質	69.7g	蛋白質	71.5g	蛋白質	73.5g
	脂質	37g	脂質	37.1g	脂質	40.3g	脂質	40.6g	脂質	44g	脂質	43.8g	脂質	44.8g
	炭水化物	317.5g	炭水化物	299.3g	炭水化物	307.9g	炭水化物	312.3g	炭水化物	295.2g	炭水化物	308.3g	炭水化物	294.5g
	食塩	6.9g	食塩	6.4g	食塩	6.4g	食塩	6.1g	食塩	6.5g	食塩	6.7g	食塩	6.3g

*都合により献立を変更することがあります。

【お赤飯はしあわせご飯】

お赤飯はその昔赤米を蒸したものであったようです。日本では古くから赤い色には邪気を祓うと考えられており、加えてお米が高級な食べ物だったことから神様に赤米を供える風習があったようです。平安中期の「枕草子」に小豆粥としてお赤飯の原形が書かれており、祝儀用となったのは室町時代で江戸時代には一般庶民のハレの日の食卓にまで広まりました。小豆を煮ると煮汁が赤く色づきます。この煮汁の中にはポリフェノール(抗酸化作用が期待される)など体に嬉しい成分が含まれています。

