

献立一覧表

常食

	令和5年1月8日(日)	令和5年1月9日(月)	令和5年1月10日(火)	令和5年1月11日(水)	令和5年1月12日(木)	令和5年1月13日(金)	令和5年1月14日(土)							
朝食	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)okra 南瓜のごま和え もろみみそ 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊とカニカマのお浸し 金山寺みそ 牛乳	御飯 ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ うめびしお(減塩) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草とツナの和え物 茶福豆 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 okraのお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え うめびしお(減塩) 牛乳							
	エネルギー	549kcal	エネルギー	575kcal	エネルギー	578kcal	エネルギー	608kcal	エネルギー	596kcal	エネルギー	551kcal	エネルギー	576kcal
	蛋白質	21.6g	蛋白質	19.7g	蛋白質	21.8g	蛋白質	20.8g	蛋白質	20.9g	蛋白質	18.6g	蛋白質	19.6g
	脂質	13g	脂質	13.6g	脂質	14.8g	脂質	17.1g	脂質	15.5g	脂質	10.9g	脂質	14.4g
	炭水化物	89.9g	炭水化物	98.9g	炭水化物	94g	炭水化物	96.8g	炭水化物	98.6g	炭水化物	100.1g	炭水化物	96.1g
食塩	1.6g	食塩	1.3g	食塩	1.7g	食塩	1.4g	食塩	1.5g	食塩	1.5g	食塩	1.6g	
昼食	御飯 牛皿 温泉卵 二色和え お吸物(豆腐・貝割)	御飯 たらこと里芋の卵焼き 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 赤魚のねぎ塩焼き 付)青菜 じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまき麩)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春雨)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)スナップエンドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	御飯 マトウガイの香味焼き 付)さつまいも 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 ぶり大根 春菊のなめたけ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(おつゆ麩・かぶ葉)							
	エネルギー	600kcal	エネルギー	570kcal	エネルギー	578kcal	エネルギー	608kcal	エネルギー	550kcal	エネルギー	515kcal	エネルギー	568kcal
	蛋白質	29.4g	蛋白質	21g	蛋白質	25.7g	蛋白質	26.6g	蛋白質	20.2g	蛋白質	24.8g	蛋白質	26.7g
	脂質	16.7g	脂質	11.7g	脂質	7.8g	脂質	13.4g	脂質	6.3g	脂質	3.2g	脂質	15.2g
	炭水化物	88.3g	炭水化物	97g	炭水化物	103.3g	炭水化物	96.3g	炭水化物	105.9g	炭水化物	98.4g	炭水化物	88.1g
食塩	2g	食塩	2.4g	食塩	2.3g	食塩	3.4g	食塩	2.3g	食塩	2.1g	食塩	2.4g	
夕食	御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と大根のオイスター炒め 昆布佃煮 ババロア(チョコ) みそ汁(さつまいも・えのき)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぶと厚揚げの煮物 フルーツ缶(みかん) 浅漬(きゅうり) みそ汁(畑菜・長葱)	御飯 ポークカツ 付)キャベツ つみれと冬瓜の煮物 白菜の生姜醤油和え 青りんごゼリー みそ汁(もやし・ワカメ)	御飯 ぶりの煮付け 付)okra かぼちゃの肉味噌かけ きゅうりとワカメのおろしポン酢和え いちごゼリー お吸い物(小松菜・えのき)	御飯 かれないのみそマヨネーズ焼き 付)ほうれん草・コーン 大根と豚肉の煮物 ぶどうゼリー 香の物(青しその実漬け) みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 豚肉入り(こら玉) チャプチェ ほうれん草のナムル フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(豆腐・大根葉)	御飯 テリヤキハンバーグ テリヤキソース 付)グリーン野菜 アスパラとベーコンのソテー カリフラワーのマリネ ピーチゼリー みそ汁(玉葱・ワカメ)							
	エネルギー	682kcal	エネルギー	674kcal	エネルギー	659kcal	エネルギー	645kcal	エネルギー	672kcal	エネルギー	748kcal	エネルギー	672kcal
	蛋白質	30.3g	蛋白質	25.4g	蛋白質	17.8g	蛋白質	28.7g	蛋白質	23.6g	蛋白質	27.1g	蛋白質	18.4g
	脂質	14.2g	脂質	21g	脂質	17.3g	脂質	15.7g	脂質	21.4g	脂質	27.6g	脂質	20g
	炭水化物	112.9g	炭水化物	101.1g	炭水化物	109.9g	炭水化物	105g	炭水化物	97.2g	炭水化物	100.7g	炭水化物	106.1g
食塩	2.9g	食塩	2.3g	食塩	2.4g	食塩	1.8g	食塩	2.2g	食塩	3g	食塩	2.4g	
成分値	エネルギー	1831kcal	エネルギー	1819kcal	エネルギー	1815kcal	エネルギー	1861kcal	エネルギー	1818kcal	エネルギー	1814kcal	エネルギー	1816kcal
	蛋白質	81.3g	蛋白質	66.1g	蛋白質	65.3g	蛋白質	76.1g	蛋白質	64.7g	蛋白質	70.5g	蛋白質	64.7g
	脂質	43.9g	脂質	46.3g	脂質	39.9g	脂質	46.2g	脂質	43.2g	脂質	41.7g	脂質	49.6g
	炭水化物	291.1g	炭水化物	297g	炭水化物	307.2g	炭水化物	298.1g	炭水化物	301.7g	炭水化物	299.2g	炭水化物	290.3g
	食塩	6.5g	食塩	6g	食塩	6.4g	食塩	6.6g	食塩	6g	食塩	6.6g	食塩	6.4g

*都合により献立を変更することがあります。

【大根】

今が旬でおいしい大根には期待できる様々な効果があります。一つは食物繊維が豊富な為腸内環境を整え、血糖値上昇やコレステロール濃度の低下を促進する働きです。二つ目は大根をすりおろした時に生成するイソチオシアネートには抗酸化作用がありがんや動脈硬化を予防するという働きです。また大根の葉はカロテンやビタミンCを含むため捨てずに食べるのがよいでしょう。

