

献立一覧表

常食

	令和5年1月15日(日)	令和5年1月16日(月)	令和5年1月17日(火)	令和5年1月18日(水)	令和5年1月19日(木)	令和5年1月20日(金)	令和5年1月21日(土)							
朝食	御飯 さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のゆず醤油和え うぐいす豆 牛乳	御飯 卵とじ ブロッコリーの香味和え えびみそ 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	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(減塩) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 金時豆 牛乳							
	エネルギー	552kcal	エネルギー	549kcal	エネルギー	562kcal	エネルギー	551kcal	エネルギー	585kcal	エネルギー	611kcal	エネルギー	604kcal
	蛋白質	17g	蛋白質	17.4g	蛋白質	21.7g	蛋白質	19.7g	蛋白質	19.4g	蛋白質	21.6g	蛋白質	21.4g
	脂質	11.4g	脂質	9.7g	脂質	13.1g	脂質	11.2g	脂質	12.3g	脂質	16.4g	脂質	14.3g
	炭水化物	99.9g	炭水化物	99.7g	炭水化物	93g	炭水化物	98.4g	炭水化物	102.8g	炭水化物	97.8g	炭水化物	101.5g
食塩	1.3g	食塩	1.5g	食塩	1.5g	食塩	1.8g	食塩	1.9g	食塩	2g	食塩	1.4g	
昼食	味噌ラーメン 餃子 フルーツ(バナナ) チンゲン菜の中華和え	御飯 鮭の塩こうじ焼き 付)大葉・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	三崎まぐろ丼 ひじきの煮物 浅漬け 甘酢生姜 味噌汁	御飯 フライ盛り合わせ 付)キャベツ・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)	帆立と生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 春菊とえのきのお浸し 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)							
	エネルギー	623kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	555kcal	エネルギー	674kcal	エネルギー	530kcal	エネルギー	577kcal	エネルギー	626kcal
	蛋白質	26.3g	蛋白質	33.6g	蛋白質	31.2g	蛋白質	17.9g	蛋白質	25.8g	蛋白質	20.8g	蛋白質	27.3g
	脂質	15.8g	脂質	12g	脂質	7.1g	脂質	17.1g	脂質	6.4g	脂質	15g	脂質	13.3g
	炭水化物	95.8g	炭水化物	98g	炭水化物	95g	炭水化物	115.8g	炭水化物	96.5g	炭水化物	91.2g	炭水化物	102.9g
食塩	3.8g	食塩	2.6g	食塩	3g	食塩	2.3g	食塩	3g	食塩	2.1g	食塩	3.3g	
夕食	御飯 鶏肉のデ IPPソースかけ デ IPPソース) 付)ブロッコリー 南瓜のマッシュ ほうれん草の磯和え 青りんごゼリー	御飯 チキン南蛮 付)人参グラッセ ベーコンとかぶのコンソメ煮 抹茶ゼリー 香の物(青しその実漬け) みそ汁(大根葉・ワカメ)	御飯 八宝菜 焼売 ブロッコリーの中華サラダ パインゼリー みそ汁(玉葱・油揚げ)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)ブロッコリー 豆腐チャンプル カブララーのゴマドレッシング和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(南瓜・しめじ)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 いんげんのごま和え コーヒーゼリー みそ汁(長葱・うずまき麩)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー きのこのバター炒め ポテトサラダ いちごゼリー みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋きんぴら オクラの青じそ和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(もやし・貝割)							
	エネルギー	638kcal	エネルギー	639kcal	エネルギー	699kcal	エネルギー	630kcal	エネルギー	712kcal	エネルギー	663kcal	エネルギー	627kcal
	蛋白質	25.2g	蛋白質	15.2g	蛋白質	25.5g	蛋白質	29.9g	蛋白質	22.4g	蛋白質	25.8g	蛋白質	19.2g
	脂質	17.4g	脂質	18.2g	脂質	20.4g	脂質	16g	脂質	24.8g	脂質	18.8g	脂質	11.9g
	炭水化物	99.5g	炭水化物	105.2g	炭水化物	106.3g	炭水化物	96.9g	炭水化物	105g	炭水化物	103.2g	炭水化物	114.6g
食塩	1.4g	食塩	2.3g	食塩	2.2g	食塩	2.1g	食塩	2g	食塩	2.2g	食塩	2g	
成分値	エネルギー	1813kcal	エネルギー	1810kcal	エネルギー	1816kcal	エネルギー	1855kcal	エネルギー	1827kcal	エネルギー	1851kcal	エネルギー	1857kcal
	蛋白質	68.5g	蛋白質	66.2g	蛋白質	78.4g	蛋白質	67.5g	蛋白質	67.6g	蛋白質	68.2g	蛋白質	67.9g
	脂質	44.6g	脂質	39.9g	脂質	40.6g	脂質	44.3g	脂質	43.5g	脂質	50.2g	脂質	39.5g
	炭水化物	295.2g	炭水化物	302.9g	炭水化物	294.3g	炭水化物	311.1g	炭水化物	304.3g	炭水化物	292.2g	炭水化物	319g
	食塩	6.5g	食塩	6.4g	食塩	6.7g	食塩	6.2g	食塩	6.9g	食塩	6.3g	食塩	6.7g

*都合により献立を変更することがあります。

【まぐろ】

マグロはサバ科マグロ属の大型回遊魚です。マグロの消費量の30%は日本が占めているほど日本人が大好きな魚です。赤身は低カロリー、低脂質、良質なたんぱく質が含まれます。トロは脂質が多く高カロリーですがDHAやEPAなどが含まれ血中コレステロールや中性脂肪などを減らし動脈硬化の予防などが期待できます。おいしいマグロの選び方は表面の筋目が平行に入っていてつやのあるものが良いそうです。

