

# 献立一覧表

## 常食

	令和5年1月22日(日)	令和5年1月23日(月)	令和5年1月24日(火)	令和5年1月25日(水)	令和5年1月26日(木)	令和5年1月27日(金)	令和5年1月28日(土)
朝食	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー 温泉卵 たいみそ 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	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
	エネルギー	595kcal	524kcal	573kcal	569kcal	686kcal	552kcal
	エネルギー	595kcal	524kcal	573kcal	569kcal	686kcal	552kcal
	エネルギー	595kcal	524kcal	573kcal	569kcal	686kcal	552kcal
	エネルギー	595kcal	524kcal	573kcal	569kcal	686kcal	552kcal
蛋白質	21.3g	17.4g	17.5g	21.5g	20.2g	18.4g	19.1g
脂質	19.2g	11.7g	12.6g	14.2g	25.9g	10.4g	16.8g
炭水化物	89.2g	92.3g	101.9g	93.5g	97.6g	100.5g	96.2g
食塩	1.5g	1.8g	1.8g	1.9g	1.3g	1.9g	1.7g
昼食	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 あまおう みそ汁(大根・油揚げ)	御飯 牛肉のハンソース煮 たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(しば漬け)	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(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	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)	レーズン食パン チーズインハンバーグ(デミソース 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)
	エネルギー	595kcal	501kcal	725kcal	627kcal	603kcal	548kcal
	エネルギー	595kcal	501kcal	725kcal	627kcal	603kcal	548kcal
	エネルギー	595kcal	501kcal	725kcal	627kcal	603kcal	548kcal
	エネルギー	595kcal	501kcal	725kcal	627kcal	603kcal	548kcal
蛋白質	23.7g	25.6g	28g	26.8g	21.3g	23.8g	20.3g
脂質	14.8g	4.5g	25.4g	14.1g	14.5g	10.8g	19.4g
炭水化物	97g	90g	100.7g	101g	97.6g	93.7g	82g
食塩	2.2g	2g	2.4g	2.2g	2.5g	2g	3.1g
夕食	御飯 たらちり 付)菜の花・花人参 里芋田楽 いんげんの和風マヨネーズ和え マスカットゼリー みそ汁(ワカメ・えのき)	御飯 豚肉と卵中華炒め なすの煮浸し キャベツの塩昆布和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 白身魚の七味焼き 付)ほうれん草 大根と絹あげの煮込み カリフラワーの酢漬け オレンジゼリー みそ汁(もやし・うずまき麩)	御飯 豚肉のボン酢炒め ひじきと里芋の煮物 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)	御飯 白身魚の梅肉焼き 付)小松菜 かぼちゃの煮物 きゅうりとワカメのボン酢和え ぶどうゼリー みそ汁(しろな・おつゆ麩)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト いんげんのごま和え ババロア(イチゴ) 中華スープ(もやし・きぬさや)	御飯 さばの味噌煮 付)花人参 大根と豚肉の煮物 菜の花のからし和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(さつま芋・ねぎ)
	エネルギー	632kcal	789kcal	539kcal	627kcal	529kcal	717kcal
	エネルギー	632kcal	789kcal	539kcal	627kcal	529kcal	717kcal
	エネルギー	632kcal	789kcal	539kcal	627kcal	529kcal	717kcal
	エネルギー	632kcal	789kcal	539kcal	627kcal	529kcal	717kcal
蛋白質	29g	21.2g	25.4g	19.8g	22.8g	23.4g	29.3g
脂質	11.1g	34.4g	4.8g	17.3g	3.2g	20.7g	15.7g
炭水化物	108.2g	103.1g	101.8g	101.6g	107.5g	114.8g	103.4g
食塩	2.8g	2.4g	2.4g	2.5g	2.8g	2.7g	2.1g
成分値	エネルギー	1822kcal	1814kcal	1837kcal	1823kcal	1818kcal	1817kcal
	エネルギー	1822kcal	1814kcal	1837kcal	1823kcal	1818kcal	1817kcal
	エネルギー	1822kcal	1814kcal	1837kcal	1823kcal	1818kcal	1817kcal
	エネルギー	1822kcal	1814kcal	1837kcal	1823kcal	1818kcal	1817kcal
	エネルギー	1822kcal	1814kcal	1837kcal	1823kcal	1818kcal	1817kcal
蛋白質	74g	64.2g	70.9g	68.1g	64.3g	65.6g	68.7g
脂質	45.1g	50.6g	42.8g	45.6g	43.6g	41.9g	51.9g
炭水化物	294.4g	285.4g	304.4g	296.1g	302.7g	309g	281.6g
食塩	6.5g	6.2g	6.6g	6.6g	6.6g	6.6g	6.9g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【あまおう苺】

実はこの「あまおう」という名前は商標名で品種名ではありません。品種名は「福岡S6号」といい、「とよのか」「さちのか」「女峰」の種を系統にもつ苺のサラブレッドです。「あまおう」は福岡県でのみ栽培や販売ができ徹底した栽培管理がされ福岡県のブランド力の向上、品質の低下を防ぎ「あまおう」を守っています。「あまおう」にはグランデ、デラックス、エクセレントの3つの等級があります。なかでもエクセレントは希少価値が高くなかなか手にすることが難しいそうです。

