

献立一覧表

常食

	令和5年2月5日(日)	令和5年2月6日(月)	令和5年2月7日(火)	令和5年2月8日(水)	令和5年2月9日(木)	令和5年2月10日(金)	令和5年2月11日(土)
朝食	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のお浸し ゆずみそ 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え うめびしお 牛乳	御飯 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのなめたけ和え 浅漬(キャベツ) 牛乳	御飯 擬製豆腐 付)大根おろし しろなのごま和え えびみそ ヨーグルト	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(しば漬) 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 金山寺みそ 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え のり佃煮 牛乳
	エネルギー	554kcal	571kcal	600kcal	551kcal	582kcal	565kcal
	蛋白質	19.5g	20.9g	20.6g	18g	21.6g	23.6g
	脂質	10.8g	14.9g	14.9g	10g	15g	15.7g
	炭水化物	99.5g	93.2g	99.8g	99g	93.4g	87.9g
食塩	2g	1.8g	1.8g	1.7g	1.5g	1.5g	
昼食	御飯 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(チンゲン菜・長葱)	御飯 あじの南蛮漬 白菜と畑菜の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	御飯 黄金かねいの照り煮 付)かぶ・きぬさや 茄子の煮浸し 昆布佃煮 みそ汁(青菜・うずまき麩)	御飯 鶏肉のマスタート焼き 付)ブロッコリー コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	御飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイナップル) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリン 付)スナップエンドウ えびとチンゲン菜の炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・貝割)
	エネルギー	690kcal	588kcal	520kcal	553kcal	581kcal	572kcal
	蛋白質	21.5g	16.7g	25g	25.1g	19.8g	25.6g
	脂質	17.4g	16.7g	5.7g	10.1g	14.9g	4.6g
	炭水化物	112.8g	94g	96.3g	92g	93.8g	108.4g
食塩	3g	2.8g	2.3g	3.1g	1.8g	1.9g	
夕食	御飯 赤魚のバター醤油焼き 付)にんじん レンコンの青のり炒め キャベツのおかかマヨ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(里芋・えのき)	御飯 ぶりの漬け焼き 付)しろな かぼちゃのいとこ煮 きゅうりの生姜醤油和え いちごゼリー みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 鶏のから揚げおろしあんかけ 付)いんげん 里芋の煮物 カブラーの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 ミートローフ 付)ブロッコリー キャベツと卵の炒め物 レンコンのピクルス コーヒーゼリー みそ汁(さつま芋・ねぎ)	焼きそば 焼売 たまごサラダ ババロア(抹茶) みそ汁(里芋・ワカメ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 揚げじゃがいものケチャップ炒め ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・かぶ葉)	御飯 たらのフライ 付)いんげん 里芋の炒り煮 レンコンサラダ デザートムース(ピーチ) みそ汁(うまい菜・おつゆ麩)
	エネルギー	620kcal	688kcal	698kcal	761kcal	702kcal	693kcal
	蛋白質	23g	26.8g	25.3g	26.2g	23.1g	25.9g
	脂質	12.8g	15.1g	20.8g	26g	26.2g	17.8g
	炭水化物	107.1g	118.5g	106.9g	109.3g	96.7g	114.2g
食塩	1.6g	2.3g	2.8g	2.1g	3.4g	2.8g	
成分値	エネルギー	1864kcal	1847kcal	1818kcal	1865kcal	1865kcal	1830kcal
	蛋白質	64g	64.4g	70.9g	69.3g	64.5g	75.1g
	脂質	41g	46.7g	41.4g	46.1g	56.1g	38.1g
	炭水化物	319.4g	305.7g	303g	300.3g	283.9g	310.5g
	食塩	6.6g	6.9g	6.9g	6.9g	6.7g	6.2g

*都合により献立を変更することがあります。

【フルーツの冷凍】

基本的にどのフルーツも冷凍は可能ですがより美味しく食べたいなら①味が濃い物②水分が多すぎず繊維質の物がおすすめです。食べやすいサイズに切り分け、くっつかないように冷凍すると使い勝手がよくなります。柿はまるごとラップに包んで冷凍し、食べる時に解凍、横半分に切ってスプーンですくって食べると生とは違った食感や味を楽しめます。りんごは芯を取り除き皮ごとくし形切りにして冷凍します。そのままでも冷凍できますが、変色が気になる場合は塩水に浸けて水けをきってから冷凍します。すりおろした物を冷凍するとカレーの隠し味や肉料理のソースに使えます。

