

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	エネルギー	571kcal	エネルギー	600kcal	エネルギー	551kcal	エネルギー	582kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	571kcal
	蛋白質	19.5g	蛋白質	20.9g	蛋白質	20.6g	蛋白質	18g	蛋白質	21.6g	蛋白質	23.6g	蛋白質	20.4g
	脂質	10.8g	脂質	14.9g	脂質	14.9g	脂質	10g	脂質	15g	脂質	15.7g	脂質	14.5g
	炭水化物	99.5g	炭水化物	93.2g	炭水化物	99.8g	炭水化物	99g	炭水化物	93.4g	炭水化物	87.9g	炭水化物	93.7g
食塩	2g	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.7g	食塩	1.5g	食塩	1.5g	食塩	1.8g	
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 黄金かれのい照り煮 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ル 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	エネルギー	588kcal	エネルギー	520kcal	エネルギー	553kcal	エネルギー	581kcal	エネルギー	572kcal	エネルギー	540kcal
	蛋白質	21.5g	蛋白質	16.7g	蛋白質	25g	蛋白質	25.1g	蛋白質	19.8g	蛋白質	25.6g	蛋白質	22.7g
	脂質	17.4g	脂質	16.7g	脂質	5.7g	脂質	10.1g	脂質	14.9g	脂質	4.6g	脂質	8.2g
	炭水化物	112.8g	炭水化物	94g	炭水化物	96.3g	炭水化物	92g	炭水化物	93.8g	炭水化物	108.4g	炭水化物	94.9g
食塩	3g	食塩	2.8g	食塩	2.3g	食塩	3.1g	食塩	1.8g	食塩	1.9g	食塩	2.2g	
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 カブラワ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	エネルギー	688kcal	エネルギー	698kcal	エネルギー	761kcal	エネルギー	702kcal	エネルギー	693kcal	エネルギー	721kcal
	蛋白質	23g	蛋白質	26.8g	蛋白質	25.3g	蛋白質	26.2g	蛋白質	23.1g	蛋白質	25.9g	蛋白質	24.1g
	脂質	12.8g	脂質	15.1g	脂質	20.8g	脂質	26g	脂質	26.2g	脂質	17.8g	脂質	18.3g
	炭水化物	107.1g	炭水化物	118.5g	炭水化物	106.9g	炭水化物	109.3g	炭水化物	96.7g	炭水化物	114.2g	炭水化物	118.5g
食塩	1.6g	食塩	2.3g	食塩	2.8g	食塩	2.1g	食塩	3.4g	食塩	2.8g	食塩	2.9g	
成分値	エネルギー	1864kcal	エネルギー	1847kcal	エネルギー	1818kcal	エネルギー	1865kcal	エネルギー	1865kcal	エネルギー	1830kcal	エネルギー	1832kcal
	蛋白質	64g	蛋白質	64.4g	蛋白質	70.9g	蛋白質	69.3g	蛋白質	64.5g	蛋白質	75.1g	蛋白質	67.2g
	脂質	41g	脂質	46.7g	脂質	41.4g	脂質	46.1g	脂質	56.1g	脂質	38.1g	脂質	41g
	炭水化物	319.4g	炭水化物	305.7g	炭水化物	303g	炭水化物	300.3g	炭水化物	283.9g	炭水化物	310.5g	炭水化物	307.1g
	食塩	6.6g	食塩	6.9g	食塩	6.9g	食塩	6.9g	食塩	6.7g	食塩	6.2g	食塩	6.9g

*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。

