

献立一覧表

常食

	令和5年2月12日(日)	令和5年2月13日(月)	令和5年2月14日(火)	令和5年2月15日(水)	令和5年2月16日(木)	令和5年2月17日(金)	令和5年2月18日(土)							
朝食	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) ジョア(マスカット)	御飯 かにかま入ふんわり卵 青菜のおかか和え もろみみそ ヨーグルト	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え 茶福豆 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)いんげん キャベツの香味和え うめびしお 牛乳	御飯 洋風卵焼き 付)ケール野菜 ほうれん草のくるみ和え あみえび佃煮 牛乳	御飯 がんもの煮物 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) 牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーとチキンの和え物 金山寺みそ 牛乳							
	エネルギー	570kcal	エネルギー	558kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	615kcal	エネルギー	569kcal	エネルギー	539kcal		
	蛋白質	14.8g	蛋白質	16.4g	蛋白質	20.1g	蛋白質	24.7g	蛋白質	22.4g	蛋白質	20.3g	蛋白質	18g
	脂質	15.3g	脂質	12g	脂質	13.4g	脂質	14.1g	脂質	17.5g	脂質	15.6g	脂質	12.6g
	炭水化物	93.4g	炭水化物	98.2g	炭水化物	99.9g	炭水化物	87.8g	炭水化物	96.3g	炭水化物	92g	炭水化物	94.3g
食塩	1.7g	食塩	1.7g	食塩	1.3g	食塩	1.4g	食塩	2.2g	食塩	2g	食塩	1.5g	
昼食	御飯 マトウダイの照り焼き 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	御飯 麻婆豆腐 ハンサンスー フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・えのき) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	ケチャップライス コロッケ盛り合わせ 付)スナックエンドウ カリフラワーのサラダ パパロア(チョコ) コンソメスープ(ワカメ・マッシュルーム)	かき揚げそば (具) とりつくね 付)アスパラ 菜の花の和え物 デザートムース(バナナ)	御飯 白身魚の幽庵焼き 付)畑菜 イカと里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・うずまき麩)	御飯 松風焼き 付)いんげん かぶのえびあんかけ フルーツ(りんご) お吸物(しめじ・かまぼこ)	御飯 金目鯛の煮付け 付)小松菜 れんこん金平 フルーツ(オレンジ) 粕汁風							
	エネルギー	552kcal	エネルギー	646kcal	エネルギー	793kcal	エネルギー	607kcal	エネルギー	555kcal	エネルギー	575kcal	エネルギー	592kcal
	蛋白質	24.8g	蛋白質	21.3g	蛋白質	17.8g	蛋白質	24g	蛋白質	29.4g	蛋白質	28.7g	蛋白質	22.9g
	脂質	4.3g	脂質	19.7g	脂質	26.7g	脂質	14g	脂質	3.1g	脂質	8.2g	脂質	9.8g
	炭水化物	105.1g	炭水化物	99g	炭水化物	123.3g	炭水化物	99.3g	炭水化物	102.7g	炭水化物	98.7g	炭水化物	102.2g
食塩	1.9g	食塩	2.5g	食塩	4g	食塩	3.7g	食塩	2.5g	食塩	2.3g	食塩	2.3g	
夕食	御飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 白菜の煮物 えのきとしらすのおろし和え パインゼリー みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 さわら西京漬焼き 付)菜の花 切干大根の炒め煮 キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(里芋・貝割)	御飯 蒸し鶏の甘酢あんかけ かぶの含め煮 小松菜のからし和え オレンジゼリー	御飯 クラムチャウダー かぼちゃの甘煮 ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 厚揚げと春雨の醤油煮 さつまいものりんご煮 なますサラダ きゃらぶき みそ汁(南瓜・ねぎ)	きのこバター牛丼 ふろふき大根 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(おつゆ麩・貝割)	御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め 茄子の煮浸し 浅漬け(キャベツ) マスカットゼリー みそ汁(卵・えのき)							
	エネルギー	694kcal	エネルギー	652kcal	エネルギー	512kcal	エネルギー	673kcal	エネルギー	672kcal	エネルギー	678kcal	エネルギー	719kcal
	蛋白質	24.8g	蛋白質	30.8g	蛋白質	25.2g	蛋白質	19.9g	蛋白質	15.3g	蛋白質	28.7g	蛋白質	21.1g
	脂質	19.5g	脂質	14.3g	脂質	2.5g	脂質	13.4g	脂質	12.1g	脂質	19.4g	脂質	26g
	炭水化物	110.7g	炭水化物	105g	炭水化物	100.2g	炭水化物	123.5g	炭水化物	129.5g	炭水化物	103.5g	炭水化物	104.2g
食塩	3.3g	食塩	2.2g	食塩	1.5g	食塩	1.8g	食塩	2g	食塩	2.6g	食塩	2.5g	
成分値	エネルギー	1816kcal	エネルギー	1856kcal	エネルギー	1889kcal	エネルギー	1838kcal	エネルギー	1842kcal	エネルギー	1822kcal	エネルギー	1850kcal
	蛋白質	64.4g	蛋白質	68.5g	蛋白質	63.1g	蛋白質	68.6g	蛋白質	67.1g	蛋白質	77.7g	蛋白質	62g
	脂質	39.1g	脂質	46g	脂質	42.6g	脂質	41.5g	脂質	32.7g	脂質	43.2g	脂質	48.4g
	炭水化物	309.2g	炭水化物	302.2g	炭水化物	323.4g	炭水化物	310.6g	炭水化物	328.5g	炭水化物	294.2g	炭水化物	300.7g
	食塩	6.9g	食塩	6.4g	食塩	6.8g	食塩	6.9g	食塩	6.7g	食塩	6.9g	食塩	6.3g

*都合により献立を変更することがあります。

【コロッケのはなし】

コロッケはとんかつ、カレーライスと共に三大洋食の一つとされており大正末期から昭和の初めにかけて広く普及しました。大正時代では高価な料理でしたが関東大震災後、精肉店が細切れ肉や揚げ油に使用するラードを利用し安価なコロッケを提供、元々汎用性の高い料理法で調理が手軽、安価なことから日本の食卓に広がりました。手のひらサイズのコロッケ1個で200kcal前後あります。カロリーを抑えたい場合は油で揚げずに衣の上から少量の油をふりかけて、オーブンで焼くとカリカリでヘルシーなコロッケが出来上がります。

