

献立一覧表

常食

| | 令和5年2月19日(日) | 令和5年2月20日(月) | 令和5年2月21日(火) | 令和5年2月22日(水) | 令和5年2月23日(木) | 令和5年2月24日(金) | 令和5年2月25日(土) |
|-----|---|--|---|--|---|---|--|
| 朝食 | 御飯 炒り豆腐 オクラとろろ ゆずみそ 牛乳 | 御飯 和風スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し のり佃煮 ヨーグルト | 御飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜のツナ和え たいみそ ジョア(マスカット) | 御飯 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめたけ和え かつおおかか 牛乳 | 御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) 牛乳 | 御飯 にしんの梅煮 付)オクラ 南瓜のごま和え えびみそ 牛乳 | 御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊とカニカマのお浸し 金山寺みそ 牛乳 |
| | エネルギー | 584kcal | 528kcal | 493kcal | 613kcal | 549kcal | 583kcal |
| | 蛋白質 | 20.3g | 15.6g | 16g | 22.1g | 21.6g | 20g |
| | 脂質 | 14g | 9.1g | 2.7g | 14.9g | 13g | 13.7g |
| | 炭水化物 | 98.3g | 97.6g | 102g | 101.2g | 89.9g | 100.3g |
| 食塩 | 1.6g | 2.1g | 1.8g | 1.8g | 1.6g | 1.3g | |
| 昼食 | 御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモサ ^サ サラダ ^ダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・青菜) | 御飯 あじの七味焼き 付)春菊 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ・かぶ葉) | 黒糖食パン ビーフシチュー キャベツのサラダ ^ダ ピクルス 牛乳 | 御飯 白身魚のチーズ焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう イチゴ盛合わせ(とちおとめ・淡雪) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) | 御飯 牛皿 温泉卵 白菜オニオンサラダ ^ダ お吸物(豆腐・貝割) | 御飯 たらこと里芋の卵焼き 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根葉) | 御飯 赤魚のねぎ塩焼き 付)青菜 じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・うずまき麩) |
| | エネルギー | 594kcal | 561kcal | 666kcal | 512kcal | 607kcal | 570kcal |
| | 蛋白質 | 23.2g | 28.8g | 30.6g | 25.8g | 30g | 21g |
| | 脂質 | 10.4g | 9g | 28.3g | 7g | 17.2g | 11.7g |
| | 炭水化物 | 105g | 93.6g | 77g | 89.3g | 88.3g | 97g |
| 食塩 | 2.1g | 2.2g | 3.2g | 2g | 2g | 2.4g | |
| 夕食 | 御飯 肉じゃが 茶碗蒸し 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・うずまき麩) | 御飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ ^ダ ピーチゼリー みそ汁(もやし・しめじ) | 御飯 鶏肉の山椒焼き 付)茄子・きぬさや 大学芋風 ごぼうサラダ ^ダ ヨーグルトデザート みそ汁(白菜・ワカメ) | 御飯 揚げ肉団子の甘酢あん ビーフン炒め 畑菜の和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・玉葱) | 御飯 肉野菜炒め(カレー味) 切干大根の煮物 わかめ佃煮 青りんごゼリー みそ汁(さつま芋・えのき) | 御飯 豚肉のごまだれかけ かぶとえびの煮物 浅漬(きゅうり) デザートムース(いちご) みそ汁(畑菜・長葱) | 御飯 チキンカツ 付)キャベツ つみれと冬瓜の煮物 白菜の生姜醤油和え 抹茶ゼリー みそ汁(もやし・ワカメ) |
| | エネルギー | 682kcal | 773kcal | 721kcal | 700kcal | 705kcal | 675kcal |
| | 蛋白質 | 21.6g | 21.9g | 25.4g | 22.3g | 19.6g | 25.4g |
| | 脂質 | 20.8g | 29.6g | 18.4g | 16.8g | 22.3g | 22.8g |
| | 炭水化物 | 105.8g | 109.5g | 118.1g | 118.5g | 111.1g | 96.7g |
| 食塩 | 3g | 2.3g | 1.9g | 3g | 2.3g | 2.4g | |
| 成分値 | エネルギー | 1860kcal | 1862kcal | 1880kcal | 1825kcal | 1861kcal | 1828kcal |
| | 蛋白質 | 65.1g | 66.3g | 72g | 70.2g | 71.2g | 66.4g |
| | 脂質 | 45.2g | 47.7g | 49.4g | 38.7g | 52.5g | 48.2g |
| | 炭水化物 | 309.1g | 300.7g | 297.1g | 309g | 289.3g | 294g |
| | 食塩 | 6.7g | 6.6g | 6.9g | 6.8g | 5.9g | 6.1g |

*都合により献立を変更することがあります。

【ヨーグルトの豆知識】

ヨーグルトは栄養バランスの良い「完全栄養食品」である牛乳に乳酸菌のすばらしい効果をプラスした食品です。そのため牛乳の栄養分をそのままに、またより有効な形で受け継いでいます。乳酸菌によって作られた乳酸はヨーグルトにさわやかな酸味をもたらし、また乳酸によって牛乳のタンパク質が豆腐状に固まり独特の滑らかな舌触りが生まれます。豊富にカルシウムを含み乳酸とくっつき乳酸カルシウムとなり腸から吸収されやすい形になっています。

