

献立一覧表

常食

	令和5年2月26日(日)	令和5年2月27日(月)	令和5年2月28日(火)	令和5年3月1日(水)	令和5年3月2日(木)	令和5年3月3日(金)	令和5年3月4日(土)
朝食	御飯 ミートボール 付)いんげん かフラワーサラダ もろみみそ ジョア(マスカット)	御飯 オムレツ 付)フロッコリー ほうれん草とツナの和え物 茶福豆 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 ウインナーソーテー かフラワーの和風サラダ 香の物(桜だいこん) 牛乳	御飯 がんもの煮物 チンゲン菜と白菜の和え物 ゆずみそ 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 大根のゆず醤油和え 金山寺みそ 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し 香の物(しば漬け) 牛乳
	エネルギー 537kcal	エネルギー 602kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 609kcal	エネルギー 572kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 561kcal
	蛋白質 17.9g	蛋白質 21g	蛋白質 18.6g	蛋白質 18.7g	蛋白質 19.4g	蛋白質 17.4g	蛋白質 17.3g
	脂質 9.1g	脂質 16.1g	脂質 10.9g	脂質 21.2g	脂質 14.7g	脂質 14.1g	脂質 15.4g
	炭水化物 96.9g	炭水化物 98.6g	炭水化物 100.1g	炭水化物 91.8g	炭水化物 94g	炭水化物 104.3g	炭水化物 92.2g
食塩 1.4g	食塩 1.5g	食塩 1.5g	食塩 1.6g	食塩 2g	食塩 1.7g	食塩 1.7g	
昼食	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春雨)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	御飯 マトウダイの香味焼き 玉葱ソース) 付)さつま芋 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・しめじ)	春のたまご丼 ほうれん草のピーナツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・花麩)	御飯 さばの生姜煮 付)牛蒡・オクラ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	ひな祭り寿司 かぶのそぼろ煮 菜の花の辛子和え ひなあられ お吸物(生麩・みつば)	御飯 あじのレモン醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・しめじ)
	エネルギー 607kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 515kcal	エネルギー 542kcal	エネルギー 608kcal	エネルギー 519kcal	エネルギー 533kcal
	蛋白質 26.6g	蛋白質 20.2g	蛋白質 24.8g	蛋白質 15.2g	蛋白質 25.8g	蛋白質 20.5g	蛋白質 25.4g
	脂質 13.3g	脂質 6.3g	脂質 3.2g	脂質 13.3g	脂質 15.6g	脂質 5.8g	脂質 6.8g
	炭水化物 96.2g	炭水化物 105.9g	炭水化物 98.4g	炭水化物 93g	炭水化物 97.3g	炭水化物 99.8g	炭水化物 95.9g
食塩 3.4g	食塩 2.3g	食塩 2.1g	食塩 2.7g	食塩 2.1g	食塩 3g	食塩 2.4g	
夕食	御飯 和風ハンバーグ なすの肉味噌かけ 白菜のわさび和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 お好み焼き 大根と豚肉の煮物 香の物(青しその実漬け) パインゼリー みそ汁(長葱・油揚げ)	ビビンバ 別盛トッピング)温泉卵 かに焼売 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 ぶりの漬け焼き 付)いんげん・花人参 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ缶(白桃) 昆布佃煮 みそ汁(さつま芋・貝割)	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え ピーチゼリー みそ汁(冬瓜・大根葉)	御飯 カツ ソース) 付)キャベツ れんこんと豚肉の金平 サウザンサラダ ぶどうゼリー みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 チキンのカレーグル 付)フロッコリー 野菜とベーコンのトマト煮 マカロニサラダ オレンジゼリー みそ汁(里芋・水菜)
	エネルギー 679kcal	エネルギー 729kcal	エネルギー 752kcal	エネルギー 706kcal	エネルギー 643kcal	エネルギー 723kcal	エネルギー 729kcal
	蛋白質 20.6g	蛋白質 22.8g	蛋白質 24.9g	蛋白質 26.7g	蛋白質 24.7g	蛋白質 22.3g	蛋白質 28g
	脂質 21.5g	脂質 19.4g	脂質 26.4g	脂質 16.1g	脂質 13.4g	脂質 18.9g	脂質 22.4g
	炭水化物 102.9g	炭水化物 118.7g	炭水化物 105.3g	炭水化物 121.4g	炭水化物 110.4g	炭水化物 120.3g	炭水化物 107.6g
食塩 2.1g	食塩 2.9g	食塩 2.2g	食塩 2.5g	食塩 2g	食塩 2.2g	食塩 2.3g	
成分値	エネルギー 1823kcal	エネルギー 1881kcal	エネルギー 1818kcal	エネルギー 1857kcal	エネルギー 1823kcal	エネルギー 1841kcal	エネルギー 1823kcal
	蛋白質 65.1g	蛋白質 64g	蛋白質 68.3g	蛋白質 60.6g	蛋白質 69.9g	蛋白質 60.2g	蛋白質 70.7g
	脂質 43.9g	脂質 41.8g	脂質 40.5g	脂質 50.6g	脂質 43.7g	脂質 38.8g	脂質 44.6g
	炭水化物 296g	炭水化物 323.2g	炭水化物 303.8g	炭水化物 306.2g	炭水化物 301.7g	炭水化物 324.4g	炭水化物 295.7g
	食塩 6.9g	食塩 6.7g	食塩 5.8g	食塩 6.8g	食塩 6.1g	食塩 6.9g	食塩 6.4g

*都合により献立を変更することがあります。

【漬物】

全国各地で代表的な漬物があります。北海道:松前漬け、秋田:いぶりがっこ、東京:べったら漬け、長野:野沢菜漬け、京都:千枚漬け、和歌山:梅干し などが知られています。漬物の味は塩加減と重石の重さに左右されます。塩は材料の水分を引き出し味を染み込みやすくし、更に微生物の発育を抑えて腐敗を防ぐ役割をします。ここへ重石をかけると材料が押さえつけられることによって水分がより早く引き出され、でてきた水分に材料が沈み、空気に触れる面積が少なくなります。

