

# 献立一覧表

## 常食

	令和5年3月5日(日)	令和5年3月6日(月)	令和5年3月7日(火)	令和5年3月8日(水)	令和5年3月9日(木)	令和5年3月10日(金)	令和5年3月11日(土)
朝食	御飯 鮭の塩焼き 付)うずら豆 春菊のなめたけ和え 金山寺みそ 牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 浅漬け(きゅうり) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのおろし醤油和え のり佃煮 牛乳	御飯 とりつくね 付)ブロッコリー 長芋とろろ 香の物(赤しその実漬け) 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し もろみみそ ヨーグルト	御飯 卵とじ カリフラワーサラダ 金時豆 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え あみえび佃煮 牛乳
	エネルギー 581kcal	エネルギー 567kcal	エネルギー 662kcal	エネルギー 626kcal	エネルギー 522kcal	エネルギー 619kcal	エネルギー 562kcal
	蛋白質 27g	蛋白質 22.5g	蛋白質 18.2g	蛋白質 20.6g	蛋白質 17.8g	蛋白質 19.6g	蛋白質 19.8g
	脂質 12.3g	脂質 13.3g	脂質 23.5g	脂質 16.6g	脂質 5g	脂質 16.2g	脂質 13.6g
	炭水化物 95.3g	炭水化物 93.5g	炭水化物 97.7g	炭水化物 101.5g	炭水化物 103.9g	炭水化物 102.9g	炭水化物 94.2g
食塩 1.4g	食塩 1.7g	食塩 2g	食塩 1.5g	食塩 1.8g	食塩 1.5g	食塩 1.6g	
昼食	きつねそば えび焼売 ブロッコリーのごまドレッシング和え バナナムース	御飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スナップエンドウ 菜の花のくるみ和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(卵・貝割)	御飯 ほっけのみりん焼き 付)小松菜 肉じゃが フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(もやし・にら)	牛丼 温泉卵 キャベツのサラダ みそ汁(しろな・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 付)長葱 春菊の磯和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(とろろ・貝割)	御飯 かにかま入り卵焼き (和風あん) 鶏肉と大根のオイスター炒め フルーツ(バナナ) みそ汁(白菜・きぬさや)
	エネルギー 583kcal	エネルギー 537kcal	エネルギー 557kcal	エネルギー 648kcal	エネルギー 681kcal	エネルギー 582kcal	エネルギー 584kcal
	蛋白質 20.4g	蛋白質 19.7g	蛋白質 25.7g	蛋白質 21.2g	蛋白質 30.1g	蛋白質 25.5g	蛋白質 22.9g
	脂質 17.3g	脂質 7.9g	脂質 8.2g	脂質 19.4g	脂質 23.9g	脂質 14.8g	脂質 12.5g
	炭水化物 88g	炭水化物 100.5g	炭水化物 97.1g	炭水化物 99.9g	炭水化物 92.1g	炭水化物 94.2g	炭水化物 97.8g
食塩 3.4g	食塩 2g	食塩 2g	食塩 2.4g	食塩 2.2g	食塩 2.3g	食塩 2.3g	
夕食	御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め 春巻き 大根なます フルーツ缶(パイナップル)	御飯 かれいのごまマヨネーズ焼き 付)花人参 さつまいもと昆布の煮物 白菜のおかか和え ババロア(抹茶) みそ汁(もやし・ワカメ)	御飯 ふくさ焼き 付)いんげん 大根の甘辛炒め キャベツのごま酢和え グレープゼリー みそ汁(ほうれん草・うずまき麩)	御飯 豚肉の生姜焼き かぶの煮物 小松菜のわさび和え フルーツ缶(りんご) お吸物(うまい菜・えのき)	御飯 メンチカツ ソース 付)温野菜 白菜の旨煮 浅漬け(きゅうり) 青りんごゼリー みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー ジャーマンポテト オクラの青じそ風味和え パイナップルゼリー みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	御飯 酢豚 さつまいも甘煮 ほうれん草のごま和え オレンジゼリー みそ汁(里芋・水菜)
	エネルギー 724kcal	エネルギー 733kcal	エネルギー 617kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 632kcal	エネルギー 630kcal	エネルギー 716kcal
	蛋白質 20.7g	蛋白質 22.9g	蛋白質 23.7g	蛋白質 21.7g	蛋白質 15.6g	蛋白質 26.2g	蛋白質 19.6g
	脂質 26.5g	脂質 20.2g	脂質 12.9g	脂質 16.5g	脂質 13g	脂質 13.7g	脂質 13.6g
	炭水化物 103.2g	炭水化物 115.7g	炭水化物 105.7g	炭水化物 99.7g	炭水化物 115.7g	炭水化物 105.6g	炭水化物 132.2g
食塩 1.7g	食塩 1.7g	食塩 2.6g	食塩 2.4g	食塩 2.7g	食塩 2.1g	食塩 2.3g	
成分値	エネルギー 1888kcal	エネルギー 1837kcal	エネルギー 1836kcal	エネルギー 1886kcal	エネルギー 1835kcal	エネルギー 1831kcal	エネルギー 1862kcal
	蛋白質 68.1g	蛋白質 65.1g	蛋白質 67.6g	蛋白質 63.5g	蛋白質 63.5g	蛋白質 71.3g	蛋白質 62.3g
	脂質 56.1g	脂質 41.4g	脂質 44.6g	脂質 52.5g	脂質 41.9g	脂質 44.7g	脂質 39.7g
	炭水化物 286.5g	炭水化物 309.7g	炭水化物 300.5g	炭水化物 301.1g	炭水化物 311.7g	炭水化物 302.7g	炭水化物 324.2g
	食塩 6.5g	食塩 5.4g	食塩 6.6g	食塩 6.3g	食塩 6.7g	食塩 5.9g	食塩 6.2g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【春雨】

春雨はじゃがいもやさつまいもでんぷん、緑豆でんぷんなどから作られる中国発祥の乾燥食品です。じゃがいもやさつまいものでんぷんを使用して作られるものは普通春雨、緑豆で作られるものは緑豆春雨、また中国春雨と呼ばれることもあります。普通春雨はモチモチとした食感が特徴。水分をよく吸いやわらかいのでサラダや炒め物などの料理に向いています。一方緑豆春雨は普通春雨よりも歯ごたえのあるコリコリとした食感で煮込んでも溶けにくいという特徴があります。そのためスープや鍋料理、煮物などに向いています。

