

献立一覧表

常食

	令和5年3月12日(日)	令和5年3月13日(月)	令和5年3月14日(火)	令和5年3月15日(水)	令和5年3月16日(木)	令和5年3月17日(金)	令和5年3月18日(土)
朝食	御飯 ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 金山寺みそ 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 オクラとしらすのお浸し 茶福豆 牛乳	御飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え かつおおかか 牛乳	御飯 にしんの梅煮 カフラワーのごま醤油和え たいみそ ヨーグルト	御飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し ゆずみそ 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのくるみ和え 金山寺みそ 牛乳	御飯 納豆 野菜炒め なめたけおろし 牛乳
	エネルギー 599kcal	エネルギー 636kcal	エネルギー 526kcal	エネルギー 521kcal	エネルギー 603kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 579kcal
	蛋白質 20.8g	蛋白質 21.9g	蛋白質 17.8g	蛋白質 17.2g	蛋白質 18.9g	蛋白質 18.6g	蛋白質 22g
	脂質 17.9g	脂質 16.5g	脂質 9.8g	脂質 8.6g	脂質 18.6g	脂質 17.2g	脂質 15g
	炭水化物 95.8g	炭水化物 103.6g	炭水化物 95.9g	炭水化物 95.2g	炭水化物 94.5g	炭水化物 97.4g	炭水化物 93.4g
食塩 1.8g	食塩 1.9g	食塩 1.8g	食塩 1.2g	食塩 1.6g	食塩 1.9g	食塩 1.4g	
昼食	御飯 あじの煮付け 付)畑菜 れんこん金平 香の物(しば漬け) みそ汁(玉葱・ワカ)	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・かぶ葉)	御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	ホークカレー ユールスローサラダ* フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(大根・ワカ)	マーブル食パン グリルチキン 付)バスタ・スナップエンドウ カフラワーサラダ* ジョア(ブルーベリー) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 チンゲン菜と白菜の和え物 お吸物(豆腐・ねぎ)
	エネルギー 511kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 617kcal	エネルギー 721kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 508kcal	エネルギー 515kcal
	蛋白質 24.8g	蛋白質 26.8g	蛋白質 23.9g	蛋白質 21.6g	蛋白質 26.7g	蛋白質 22.4g	蛋白質 24.5g
	脂質 5.7g	脂質 10.9g	脂質 16.5g	脂質 22.2g	脂質 8.5g	脂質 14.7g	脂質 10.1g
	炭水化物 93.4g	炭水化物 109.1g	炭水化物 94.8g	炭水化物 110.2g	炭水化物 97.7g	炭水化物 72.1g	炭水化物 84.7g
食塩 2.8g	食塩 2.8g	食塩 2.1g	食塩 2.8g	食塩 2.2g	食塩 2.2g	食塩 2.1g	
夕食	御飯 回鍋肉 焼売 なすの中華和え いちごゼリー 中華スープ(豆腐・ねぎ)	御飯 たらの香味ソース 香味ソース) 付)ブロッコリー 冬瓜のおかか煮 ピーチゼリー 香の物(つぼ漬) みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 ハンバーグ デミソース 付)グリル野菜 アスパラソテー ブロッコリーのフレンチサラダ マスケットゼリー みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 肉じゃが 茶碗蒸し 菜の花の酢みそがけ 抹茶ゼリー みそ汁(うまい菜・えのき)	御飯 松風焼き 付)いんげん なすの揚げ浸し ブロッコリーとツナのサラダ* フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(里芋・大根葉)	御飯 卵と野菜のグラタン かぼちゃのいとこ煮 いんげんのごまマヨネーズ和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(冬瓜・かぶ葉)	御飯 豆腐チャンプル つみれとかぶの煮物 きゅうりの塩昆布和え コーヒゼリー みそ汁(畑菜・うずまき麩)
	エネルギー 699kcal	エネルギー 569kcal	エネルギー 717kcal	エネルギー 643kcal	エネルギー 667kcal	エネルギー 702kcal	エネルギー 756kcal
	蛋白質 20.7g	蛋白質 23.1g	蛋白質 21.1g	蛋白質 25.2g	蛋白質 25.8g	蛋白質 19.9g	蛋白質 28.4g
	脂質 21.8g	脂質 9.7g	脂質 18.2g	脂質 12.3g	脂質 18.6g	脂質 14.8g	脂質 27.2g
	炭水化物 106.9g	炭水化物 100.8g	炭水化物 119.9g	炭水化物 113.3g	炭水化物 103g	炭水化物 128.3g	炭水化物 103.9g
食塩 2.2g	食塩 2.2g	食塩 2.9g	食塩 2.9g	食塩 2.1g	食塩 2.4g	食塩 2.4g	
成分値	エネルギー 1809kcal	エネルギー 1833kcal	エネルギー 1860kcal	エネルギー 1885kcal	エネルギー 1834kcal	エネルギー 1808kcal	エネルギー 1850kcal
	蛋白質 66.3g	蛋白質 71.8g	蛋白質 62.8g	蛋白質 64g	蛋白質 71.4g	蛋白質 60.9g	蛋白質 74.9g
	脂質 45.4g	脂質 37.1g	脂質 44.5g	脂質 43.1g	脂質 45.7g	脂質 46.7g	脂質 52.3g
	炭水化物 296.1g	炭水化物 313.5g	炭水化物 310.6g	炭水化物 318.7g	炭水化物 295.2g	炭水化物 297.8g	炭水化物 282g
	食塩 6.8g	食塩 6.9g	食塩 6.8g	食塩 6.9g	食塩 5.9g	食塩 6.5g	食塩 5.9g

*都合により献立を変更することがあります。

【切り干し大根】

大根を干して切り干し大根にすると水分が抜けることで栄養価が変化します。生の大根100gと切り干し大根20gを比較した場合でも、食物繊維は約3倍、カルシウムが4倍となります。その他ミネラルも大幅にアップします。使用する際は水で戻しますが切り干し大根の約3倍程度の水で戻します。戻し水はカリウムやうま味成分がたくさん入っているので捨てずに料理に使用すると良いでしょう。

