

# 献立一覧表

## 常食

	令和5年3月19日(日)	令和5年3月20日(月)	令和5年3月21日(火)	令和5年3月22日(水)	令和5年3月23日(木)	令和5年3月24日(金)	令和5年3月25日(土)
朝食	御飯 がんと里芋の煮物 温泉卵 茶福豆 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のおかか和え うめびしお 牛乳	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのボン酢和え えびみそ 牛乳	御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え かつおおかか ジョア(マスカット)	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え うめびしお(減塩) 牛乳	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し 金山寺みそ 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 のり佃煮(減塩) 牛乳
	エネルギー 647kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 593kcal	エネルギー 534kcal	エネルギー 567kcal	エネルギー 521kcal	エネルギー 534kcal
	蛋白質 23.9g	蛋白質 18.8g	蛋白質 21.7g	蛋白質 19g	蛋白質 21.3g	蛋白質 18.1g	蛋白質 18.5g
	脂質 17g	脂質 12.9g	脂質 16.3g	脂質 7.1g	脂質 14.6g	脂質 9.6g	脂質 11g
	炭水化物 103.7g	炭水化物 101.3g	炭水化物 94.5g	炭水化物 98.7g	炭水化物 92.5g	炭水化物 96.2g	炭水化物 95.1g
食塩 1.9g	食塩 2g	食塩 1.9g	食塩 1.8g	食塩 2g	食塩 1.5g	食塩 1.8g	
昼食	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・小松菜)	あさり御飯 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・みつば)	御飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チンゲン菜ともやしのナムル フルーツ(メロン) 中華スープ(春雨・椎茸)	御飯 銀だら照り焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしるなの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(油揚げ・ワカメ)	あんかけ鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	御飯 赤魚の生姜煮 付)れんこん・いんげん ブロッコリーとカニカマのごま醤油和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・ねぎ)	二色丼 なすの炒め物 白菜のさっぱりサラダ みそ汁(里芋・油揚げ)
	エネルギー 600kcal	エネルギー 549kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 603kcal	エネルギー 581kcal	エネルギー 533kcal	エネルギー 592kcal
	蛋白質 20.5g	蛋白質 21.2g	蛋白質 24.2g	蛋白質 19g	蛋白質 22.1g	蛋白質 24.4g	蛋白質 18g
	脂質 13.7g	脂質 7.7g	脂質 12.9g	脂質 17.4g	脂質 13.2g	脂質 6.3g	脂質 15.9g
	炭水化物 100.6g	炭水化物 102.2g	炭水化物 93.4g	炭水化物 92.4g	炭水化物 95.1g	炭水化物 97.6g	炭水化物 95.5g
食塩 1.9g	食塩 2.4g	食塩 2.2g	食塩 2.2g	食塩 3.7g	食塩 1.8g	食塩 2.6g	
夕食	御飯 ぶりの照り焼き 付)オクラ れんこんの甘辛炒め ほうれん草のごま和え オレンジゼリー みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 牛肉のしぐれ煮 さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 青りんごゼリー みそ汁(えのき・白菜)	御飯 さばの香味焼き 付)小松菜 鶏肉と大根の煮物 もずく酢 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(里芋・きぬさや)	御飯 とんかつ ソース) 付)キャベツ かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ いちごゼリー みそ汁(冬瓜・大根葉)	御飯 変わり麻婆 ビーフン炒め さつまいもサラダ グレープゼリー	御飯 豚肉と卵中華炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え パイナップルゼリー みそ汁(オクラ・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)ブロッコリー 揚げじゃがいもの甘辛煮 ほうれん草のお浸し パパロア(パニラ) みそ汁(玉葱・ワカメ)
	エネルギー 637kcal	エネルギー 763kcal	エネルギー 664kcal	エネルギー 675kcal	エネルギー 738kcal	エネルギー 798kcal	エネルギー 700kcal
	蛋白質 24.4g	蛋白質 23.3g	蛋白質 30g	蛋白質 18.9g	蛋白質 16.3g	蛋白質 21.9g	蛋白質 27.3g
	脂質 16.1g	脂質 23g	脂質 19.9g	脂質 13g	脂質 23g	脂質 33.4g	脂質 17.9g
	炭水化物 105.6g	炭水化物 121.9g	炭水化物 99g	炭水化物 124.6g	炭水化物 118.9g	炭水化物 105.9g	炭水化物 112.7g
食塩 2.2g	食塩 1.6g	食塩 2.6g	食塩 2.3g	食塩 1.1g	食塩 2.3g	食塩 2.1g	
成分値	エネルギー 1884kcal	エネルギー 1887kcal	エネルギー 1825kcal	エネルギー 1812kcal	エネルギー 1886kcal	エネルギー 1852kcal	エネルギー 1826kcal
	蛋白質 68.8g	蛋白質 63.3g	蛋白質 75.9g	蛋白質 56.9g	蛋白質 59.7g	蛋白質 64.4g	蛋白質 63.8g
	脂質 46.8g	脂質 43.6g	脂質 49.1g	脂質 37.5g	脂質 50.8g	脂質 49.3g	脂質 44.8g
	炭水化物 309.9g	炭水化物 325.4g	炭水化物 286.9g	炭水化物 315.7g	炭水化物 306.5g	炭水化物 299.7g	炭水化物 303.3g
	食塩 6g	食塩 6g	食塩 6.7g	食塩 6.3g	食塩 6.8g	食塩 5.6g	食塩 6.5g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【春野菜】

たけのこ: ビタミンは少な目ですがカリウムやマンガンなどのミネラル、食物繊維が豊富です。

アスパラガス: 緑色のグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスではグリーンアスパラガス

の方が栄養価が高いです。ビタミンAやビタミンKを多く含みます。

いちご: 春を告げるフルーツとして人気のいちごですが実は野菜の仲間です。ビタミンCが豊富

でみかんの約2倍です。カロリーも低めなのでダイエット向きの食材としても人気です。

