

献立一覧表

常食

	令和5年3月26日(日)	令和5年3月27日(月)	令和5年3月28日(火)	令和5年3月29日(水)	令和5年3月30日(木)	令和5年3月31日(金)	令和5年4月1日(土)							
朝食	御飯 納豆 大根と豚肉の煮物 香の物(赤しその実漬け) ヨーグルト	御飯 ウインナーソテー 白菜のオニオンサラダ たいみそ 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 青菜とツナの和え物 あみえび佃煮 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)昆布豆 しろなの和え物 うめびしお 牛乳	御飯 炒り豆腐 チンゲン菜のごま醤油和え のり佃煮 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ かつおおかか 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え ゆずみそ 牛乳							
	エネルギー	555kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	583kcal	エネルギー	565kcal	エネルギー	563kcal	エネルギー	620kcal	エネルギー	580kcal
	蛋白質	21.5g	蛋白質	17.6g	蛋白質	20.4g	蛋白質	27.6g	蛋白質	19.6g	蛋白質	21.3g	蛋白質	19.7g
	脂質	9.5g	脂質	21.5g	脂質	16.4g	脂質	12.7g	脂質	14.9g	脂質	19g	脂質	13.7g
	炭水化物	95.4g	炭水化物	95.4g	炭水化物	92.4g	炭水化物	90g	炭水化物	91.8g	炭水化物	95.7g	炭水化物	99.4g
食塩	1.4g	食塩	1.5g	食塩	1.7g	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.2g	食塩	1.5g	
昼食	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ うまい菜のごま和え 冷やしトマト フルーツ缶(洋梨) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	御飯 ほっけの塩麹焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・貝割)	五目チャーハン 焼きぎょうざ 付)ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)	御飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ かぶのくず煮 フルーツ(湘南ゴールド) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	御飯 さわらの西京焼き 付)ふき・花人参 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(しめじ・みつば)	にゅうめん 天ぷら二種盛り 付)オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(ミックス)	豆御飯 真鯛の筍あんかけ 切干大根の炒め煮 フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・貝割)							
	エネルギー	700kcal	エネルギー	551kcal	エネルギー	616kcal	エネルギー	641kcal	エネルギー	606kcal	エネルギー	534kcal	エネルギー	524kcal
	蛋白質	25.3g	蛋白質	23.9g	蛋白質	26g	蛋白質	12.4g	蛋白質	25g	蛋白質	16.2g	蛋白質	22.5g
	脂質	19.6g	脂質	7.2g	脂質	13.3g	脂質	15.5g	脂質	16.5g	脂質	11.3g	脂質	8.3g
	炭水化物	109.7g	炭水化物	100.4g	炭水化物	100.5g	炭水化物	115.9g	炭水化物	91.1g	炭水化物	94.8g	炭水化物	91g
食塩	1.8g	食塩	2.2g	食塩	3.6g	食塩	2.3g	食塩	2g	食塩	3.9g	食塩	3g	
夕食	御飯 さばの味噌煮 付)花人参 冬瓜のかにかまあんかけ 昆布佃煮 マスカットゼリー みそ汁(さつまいも・水菜)	冬の天井 切干大根の煮物 かぶのゆず和え ババロア(抹茶) みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 チキンピカタ 付)人参グラッセ きんぴらごぼろ 春雨の酢の物 コーヒーゼリー みそ汁(大根・ワカメ)	御飯 親子煮 じゃが芋のたらこ炒め 小松菜の辛子和え オレンジゼリー みそ汁(白菜・オクラ)	御飯 牛肉の甘辛炒め 里芋のごま団子 浅漬(白菜) 抹茶ゼリー みそ汁(じゃが芋・玉葱)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め かぼちゃの中華あんかけ 畑菜と麩のポン酢和え ぶどうゼリー	御飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とホタテの旨煮 マカロニサラダ パインゼリー みそ汁(里芋・かぶ葉)							
	エネルギー	603kcal	エネルギー	664kcal	エネルギー	630kcal	エネルギー	605kcal	エネルギー	665kcal	エネルギー	698kcal	エネルギー	756kcal
	蛋白質	21.2g	蛋白質	20.2g	蛋白質	24.6g	蛋白質	25.8g	蛋白質	21g	蛋白質	23.7g	蛋白質	23g
	脂質	11.4g	脂質	15.4g	脂質	10.2g	脂質	10.3g	脂質	16.5g	脂質	22.2g	脂質	27.8g
	炭水化物	109g	炭水化物	115.1g	炭水化物	113.8g	炭水化物	106.7g	炭水化物	112.7g	炭水化物	105.5g	炭水化物	107.3g
食塩	2.8g	食塩	2.5g	食塩	1.4g	食塩	2.3g	食塩	1.7g	食塩	1.6g	食塩	2.1g	
成分値	エネルギー	1858kcal	エネルギー	1837kcal	エネルギー	1829kcal	エネルギー	1811kcal	エネルギー	1834kcal	エネルギー	1852kcal	エネルギー	1860kcal
	蛋白質	68g	蛋白質	61.7g	蛋白質	71g	蛋白質	65.8g	蛋白質	65.6g	蛋白質	61.2g	蛋白質	65.2g
	脂質	40.5g	脂質	44.1g	脂質	39.9g	脂質	38.5g	脂質	47.9g	脂質	52.5g	脂質	49.8g
	炭水化物	314.1g	炭水化物	310.9g	炭水化物	306.7g	炭水化物	312.6g	炭水化物	295.6g	炭水化物	296g	炭水化物	297.7g
	食塩	6g	食塩	6.2g	食塩	6.7g	食塩	6.4g	食塩	5.5g	食塩	6.7g	食塩	6.6g

*都合により献立を変更することがあります。

【食物アレルギー】

食物アレルギーの症状は多岐にわたりますが全身に複数の重い症状が現れる場合をアナフィラキシーといいます。症状は急速に現れる事が多く、命に関わる危険を伴います。アナフィラキシーの誘因となる食物で発症頻度が高いものは牛乳、鶏卵、小麦、ピーナッツ、木の実類です。他にそば、えび、果物、大豆、魚、魚卵などによる発症も見られます。体調不良やストレスも症状を促進させる要因になります。

