

献立一覧表

常食

	令和5年4月2日(日)	令和5年4月3日(月)	令和5年4月4日(火)	令和5年4月5日(水)	令和5年4月6日(木)	令和5年4月7日(金)	令和5年4月8日(土)
朝食	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのおかか和え 茶福豆 牛乳	御飯 オムレツ 付)フロッコリー 菜の花のなめたけ和え たいみそ 牛乳	御飯 ほっけの塩焼き 付)いんげん チンゲン菜のお浸し うめびしお 牛乳	御飯 納豆 白菜の煮浸し 浅漬(きゅうり) 牛乳	御飯 温泉卵 かぶの煮物 香の物(青しその実漬) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 金時豆 ジョア(マスカット)	御飯 炒り豆腐 なすの和風和え えびみそ ヨーグルト
	エネルギー 573kcal	エネルギー 588kcal	エネルギー 522kcal	エネルギー 553kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 532kcal	エネルギー 563kcal
	蛋白質 19.3g	蛋白質 20.2g	蛋白質 22.1g	蛋白質 21.4g	蛋白質 21.4g	蛋白質 18.7g	蛋白質 15.8g
	脂質 10.4g	脂質 15.5g	脂質 12.2g	脂質 12.7g	脂質 16g	脂質 6.7g	脂質 12.1g
	炭水化物 104.6g	炭水化物 97.2g	炭水化物 85.6g	炭水化物 92g	炭水化物 88.7g	炭水化物 100g	炭水化物 98g
食塩 1.7g	食塩 1.6g	食塩 2g	食塩 1.6g	食塩 1.7g	食塩 1.5g	食塩 1.7g	
昼食	御飯 ハンバーグ 付)グリーン野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ(キウイ) コーンポタージュスープ	御飯 あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・大根葉)	御飯 牛肉のカレー炒め かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(畑菜・うずまき麩)	御飯 黒ムツのバター醤油焼き 付)ビーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ(メロン) みそ汁(豆腐・ワカメ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん・人参グラッセ ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	レーズン食パン 牛肉のハヤシソース煮 ポテトサラダ ピクルス 牛乳	十五穀米 さわらの木の芽焼き 付)たけのこ・はじかみ 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ(オレンジ) とろろ茶そば
	エネルギー 628kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 580kcal	エネルギー 586kcal	エネルギー 729kcal	エネルギー 620kcal
	蛋白質 17.9g	蛋白質 26.9g	蛋白質 26.6g	蛋白質 24.2g	蛋白質 21.7g	蛋白質 32.8g	蛋白質 29.9g
	脂質 17.7g	脂質 8.7g	脂質 12.1g	脂質 14.9g	脂質 16.2g	脂質 32.1g	脂質 12.4g
	炭水化物 101.9g	炭水化物 104.2g	炭水化物 100.1g	炭水化物 88.5g	炭水化物 91g	炭水化物 84.3g	炭水化物 99.7g
食塩 2.5g	食塩 2.6g	食塩 2.3g	食塩 2.2g	食塩 2g	食塩 2.9g	食塩 3.7g	
夕食	御飯 白身魚のパン粉焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 オクラのポン酢和え グレーゼリー みそ汁(しめじ・ワカメ)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)アスパラ さつま揚げと大根の煮物 ピーチゼリー きゅうりの塩昆布和え みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 千草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツとツナの和え物 マスカットゼリー みそ汁(玉葱・油揚げ)	豚井〜キャベツ添え〜 ひじきの煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え いちごゼリー みそ汁(大根・大根葉)	御飯 揚げ肉団子の甘酢あん かぼちゃの煮物 オクラのごま風味和え 昆布佃煮 みそ汁(里芋・水菜)	御飯 かに入り卵焼き 冬瓜とさつま揚げの含め煮 たいみそ ヨーグルトデザート みそ汁(白菜・ねぎ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)いんげん さつまいものミルク煮 グレーゼリー 人参サラダ みそ汁(玉葱・きぬさや)
	エネルギー 649kcal	エネルギー 630kcal	エネルギー 695kcal	エネルギー 686kcal	エネルギー 696kcal	エネルギー 603kcal	エネルギー 666kcal
	蛋白質 26.2g	蛋白質 24.5g	蛋白質 23.9g	蛋白質 22.8g	蛋白質 21.1g	蛋白質 19.2g	蛋白質 22.5g
	脂質 15g	脂質 15g	脂質 21.7g	脂質 22.4g	脂質 16.3g	脂質 11.5g	脂質 9.5g
	炭水化物 106.6g	炭水化物 101.9g	炭水化物 103.5g	炭水化物 104.5g	炭水化物 121.4g	炭水化物 106.9g	炭水化物 126.7g
食塩 2.7g	食塩 2.5g	食塩 2.6g	食塩 3g	食塩 3.2g	食塩 2.5g	食塩 1.3g	
成分値	エネルギー 1850kcal	エネルギー 1805kcal	エネルギー 1811kcal	エネルギー 1819kcal	エネルギー 1846kcal	エネルギー 1864kcal	エネルギー 1849kcal
	蛋白質 63.4g	蛋白質 71.6g	蛋白質 72.6g	蛋白質 68.4g	蛋白質 64.2g	蛋白質 70.7g	蛋白質 68.2g
	脂質 43.1g	脂質 39.2g	脂質 46g	脂質 50g	脂質 48.5g	脂質 50.3g	脂質 34g
	炭水化物 313.1g	炭水化物 303.3g	炭水化物 289.2g	炭水化物 285g	炭水化物 301.1g	炭水化物 291.2g	炭水化物 324.4g
	食塩 6.9g	食塩 6.7g	食塩 6.9g	食塩 6.8g	食塩 6.9g	食塩 6.9g	食塩 6.7g

*都合により献立を変更することがあります。

【アスパラ】

春から夏にかけて旬を迎え、食物繊維やビタミン、ミネラル類を幅広く含みます。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸の名前の由来はアスパラからきていると言われていています。ポリフェノールの一種であるルチンを含み、抗酸化作用が期待されます。一般的に水溶性ビタミンは茹でると大きく減ってしまいますがアスパラの場合はそれほど変化がないのも特徴の一つです。

