

〇〇献立一覧表〇〇

平成30年 7月 [常菜食M]

	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	パン マーマレード 牛乳 海藻サラダ	パン チョコレートクリーム 牛乳 ジャーマンポテト	パン りんごジャム 牛乳 コーンサラダ	パン ジャム 牛乳 ウインナー入りソテー	パン マーマレード 牛乳 和風サラダ	パン チョコレートクリーム 牛乳 イタリアンサラダ	パン マーマレード 牛乳 ほうれん草の卵ソテー
	エネルギー 566 kcal	エネルギー 660 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 575 kcal	エネルギー 611 kcal	エネルギー 635 kcal
	蛋白質 22.9 g	蛋白質 23.1 g	蛋白質 22.4 g	蛋白質 22.1 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 23.1 g	蛋白質 24.8 g
	脂質 13.2 g	脂質 19.4 g	脂質 14 g	脂質 16.5 g	脂質 14 g	脂質 15.9 g	脂質 20.9 g
	炭水化物 88.9 g	炭水化物 99.6 g	炭水化物 93.9 g	炭水化物 94.9 g	炭水化物 89 g	炭水化物 94.7 g	炭水化物 87.3 g
塩分 2.6 g	塩分 2.6 g	塩分 2.5 g	塩分 2.4 g	塩分 2.8 g	塩分 2.6 g	塩分 2.7 g	
昼食	ご飯 ピーマン肉詰めとコロケ ひじきの五色煮 フルーツ 味噌汁	ご飯 かき揚げ 梅肉和え 味噌汁 デザート	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト 野菜スープ	ハヤシライス フレンチサラダ きになる野菜ジュース	ご飯 鯖の味噌煮 ベーコンの野菜炒め 大根梅肉和え 清汁	しめじご飯 肉団子と春雨の醤油煮 大根と水菜のサラダ 清汁	ご飯 タラの和風マリネ インゲンの中華風炒め アイス風デザート 若布スープ
	エネルギー 804 kcal	エネルギー 678 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 681 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 636 kcal	エネルギー 617 kcal
	蛋白質 16 g	蛋白質 21.5 g	蛋白質 22 g	蛋白質 14.1 g	蛋白質 25.2 g	蛋白質 20.6 g	蛋白質 20.3 g
	脂質 24.3 g	脂質 11.8 g	脂質 17.4 g	脂質 15.2 g	脂質 15.4 g	脂質 17.7 g	脂質 12.3 g
	炭水化物 136.7 g	炭水化物 117.1 g	炭水化物 96.3 g	炭水化物 117.4 g	炭水化物 85.4 g	炭水化物 95.7 g	炭水化物 101.9 g
塩分 3.2 g	塩分 3.4 g	塩分 1.5 g	塩分 2 g	塩分 2.4 g	塩分 3.3 g	塩分 1.9 g	
夕食	ご飯 魚の生姜味噌焼き ジャガイモの旨煮 清汁	親子丼 小松菜のからしあえ 清汁	ご飯 肉団子 春雨サラダ 清汁	ご飯 アジの南蛮漬け風 金時豆煮豆 ゆかりあえ あさりの清汁	ご飯 キッシュ風オムレツ 牛蒡のしぐれ煮 アセロラヨーグルト 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き ごま酢あえ 呉汁	ご飯 梅冷奴 肉じゃが つぼ漬け けんちん汁
	エネルギー 555 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 645 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 680 kcal	エネルギー 677 kcal	エネルギー 619 kcal
	蛋白質 23.4 g	蛋白質 23.1 g	蛋白質 18.6 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 20.7 g	蛋白質 25.1 g	蛋白質 18.1 g
	脂質 6.5 g	脂質 12.6 g	脂質 17.3 g	脂質 7.7 g	脂質 13.1 g	脂質 22.3 g	脂質 11.3 g
	炭水化物 96.1 g	炭水化物 85.3 g	炭水化物 98.9 g	炭水化物 98.6 g	炭水化物 114.8 g	炭水化物 88.6 g	炭水化物 105.3 g
塩分 2.7 g	塩分 3 g	塩分 1.7 g	塩分 1.7 g	塩分 3.1 g	塩分 2.7 g	塩分 2.7 g	
成分値	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
	エネルギー 1925 kcal	エネルギー 1907 kcal	エネルギー 1876 kcal	エネルギー 1872 kcal	エネルギー 1855 kcal	エネルギー 1924 kcal	エネルギー 1871 kcal
	蛋白質 62.3 g	蛋白質 67.7 g	蛋白質 63 g	蛋白質 59.5 g	蛋白質 69.2 g	蛋白質 68.8 g	蛋白質 63.2 g
	脂質 44 g	脂質 43.8 g	脂質 48.7 g	脂質 39.4 g	脂質 42.5 g	脂質 55.9 g	脂質 44.5 g
	炭水化物 321.7 g	炭水化物 302 g	炭水化物 289.1 g	炭水化物 310.9 g	炭水化物 289.2 g	炭水化物 279 g	炭水化物 294.5 g
塩分 8.5 g	塩分 9 g	塩分 5.7 g	塩分 6.1 g	塩分 8.3 g	塩分 8.6 g	塩分 7.3 g	

*都合により献立を変更することがあります。

【しわが気になる】

肌のハリを保つコラーゲンは加齢とともに減っていきます。
 コラーゲンの材料となるタンパク質と、合成に必要なビタミンCをとることが大切です。
 ブロッコリーやピーマン、レモンなどに豊富に含まれます。また、新陳代謝を活発にするクロロフィルは
 天然の緑黄組織で、ホウレン草・ピーマン・ニラなどに多く含み、すぐれた整腸作用が肌荒れやしわに効果的です。

