

〇〇献立一覧表〇〇

2019年 4月 [常菜食M]

	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝食	パン ジャム 牛乳 ハムサラダ	天然酵母(北海道クリームパン) 牛乳 ウィンナー入りサラダ	ご飯 豆腐のくず煮 磯和え	パン ジャム 牛乳 シーフードサラダ	パン チョコレートクリーム ぶどうゼリー ウィンナークリームスープ	パン マーマレード 牛乳 変わり炒り卵	パン りんごジャム 牛乳 ケチャップ炒め
	エネルギー 664 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18 g 炭水化物 102.2 g 塩分 2.7 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 23.4 g 炭水化物 58.5 g 塩分 0.7 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 3.9 g 炭水化物 82.9 g 塩分 1.5 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 94.3 g 塩分 3 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 113.9 g 塩分 3.9 g	エネルギー 664 kcal 蛋白質 27 g 脂質 21.6 g 炭水化物 90.2 g 塩分 2.4 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14.9 g 炭水化物 92.4 g 塩分 2.6 g
昼食	ご飯 鮭のホイル焼き 青菜の磯和え 金時豆煮豆 清汁	てんぷらうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	ご飯 照り焼きハンバーグ 大根と水菜のサラダ 清汁	オムライス ブロッコリーのごまサラダ コーンと若布の中華スープ オレンジ	ご飯 変わり麻婆 胡麻和え 卵スープ	海鮮混ぜご飯 アジの南蛮漬け風 おひたし 味噌汁	ご飯 目玉焼きの野菜あんかけ スパゲティサラダ 清汁 豆乳飲料
	エネルギー 543 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 7.4 g 炭水化物 91 g 塩分 2 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 105.1 g 塩分 4.7 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18 g 炭水化物 98.1 g 塩分 2.9 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 100.9 g 塩分 3.9 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 15.3 g 炭水化物 86.7 g 塩分 1.7 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 95.7 g 塩分 4.3 g	エネルギー 655 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 97 g 塩分 1.9 g
夕食	ご飯 舞茸と豆腐のふんわり天あんかけ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 ブリ粕漬焼き 青菜と卵の中華炒め 野菜ジュース	ご飯 クラムチャウダー もやしの味噌炒め フルーツゼリー鉄分巨峰	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め さつま芋のレーズン煮 味噌汁	ご飯 みぞれ煮 バター炒め 味噌汁	ご飯 オイスターソース炒め パンパンジーサラダ 杏仁豆腐	ご飯 鶏の味噌漬焼 オクラのおかか和え 味噌汁
	エネルギー 583 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 101.3 g 塩分 2.7 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 22.1 g 炭水化物 82.5 g 塩分 0.7 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 14 g 炭水化物 100.6 g 塩分 2 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14 g 炭水化物 108.9 g 塩分 2.2 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 84.9 g 塩分 2.7 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.3 g 炭水化物 95.1 g 塩分 0.7 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 24 g 脂質 18.1 g 炭水化物 89.2 g 塩分 3.5 g
成分値	<一日合計> エネルギー 1790 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 38.2 g 炭水化物 294.5 g 塩分 7.4 g	<一日合計> エネルギー 1770 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 55.3 g 炭水化物 246.1 g 塩分 6.1 g	<一日合計> エネルギー 1701 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 35.9 g 炭水化物 281.6 g 塩分 6.4 g	<一日合計> エネルギー 1969 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 52.3 g 炭水化物 304.1 g 塩分 9.1 g	<一日合計> エネルギー 1825 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 43.4 g 炭水化物 285.5 g 塩分 8.3 g	<一日合計> エネルギー 1784 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 39 g 炭水化物 281 g 塩分 7.4 g	<一日合計> エネルギー 1924 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 49.3 g 炭水化物 278.6 g 塩分 8 g

* 都合により献立を変更することがあります。

【キャベツ】

キャベツに含まれる注目成分は、ビタミンUです。ビタミンUはキャベツから発見されたため「キャベジン」ともいわれます。胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にし、回復を助ける働きがあります。さらにビタミンCも豊富で淡色野菜ではトップクラスです。



〇〇献立一覧表〇〇

2019年 4月 [軟菜食(全粥)]

	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝食	全粥 鮭の玉子とじ 清汁	全粥 ガンモの煮付け 卸し煮 きんときまめ	全粥 豆腐のくず煮 磯和え	全粥 炒り卵 野菜の煮物 牛乳	全粥 ポテトの旨煮 煮浸し	全粥 煮物 卸し酢	パン粥 豚肉のスープ煮 カリフラワーサラダ
	エネルギー 335 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 5.6 g 炭水化物 55.7 g 塩分 1.6 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 7 g 炭水化物 58.3 g 塩分 1.6 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 3.6 g 炭水化物 60.7 g 塩分 1.5 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 68.5 g 塩分 0.9 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 72.1 g 塩分 0.9 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 72.9 g 塩分 1.1 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 80.6 g 塩分 1.8 g
昼食	全粥 カレー(肉団子入り) キャベツの磯香和え アイス風デザート	全粥 春雨スープ ポテトオムレツ 鶏肉とかぶの煮物 ごはんにあう明太子	全粥 白身魚のマヨネーズ焼き サラダ カレースープ 牛乳	全粥 味噌汁 煮込みハンバーグ カリフラのクリーム煮 デザート	全粥 清汁 豚の角煮 わさびマヨネーズ和え デザート ごはんにあうソース	全粥 鯖の味噌煮 ポテトサラダ デザート	かつお粥 卵とじ のり酢 フルーツゼリー鉄分巨峰
	エネルギー 710 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 29.9 g 炭水化物 92.7 g 塩分 2 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 83.2 g 塩分 2.6 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 23.8 g 炭水化物 84.8 g 塩分 1.8 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 86.5 g 塩分 2.6 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 24.5 g 炭水化物 83.5 g 塩分 3.2 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 82.7 g 塩分 2.1 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 74.8 g 塩分 1.8 g
夕食	全粥 かぶの味噌汁 豚肉と野菜の旨煮 白和え	全粥 味噌汁 豆腐揚げあんかけ 青菜とツナの煮物	全粥 味噌汁 温泉卵 ツナポテト 炒め大根	全粥 清汁 魚の卸煮 ごまマヨネーズ和え 手作り杏仁豆腐	全粥 味噌汁 鮭の照り煮 ごま和え フルーツムース	全粥 味噌汁 かぶのくず煮 お浸し 手作り抹茶プリン	全粥 かぼちゃグラタン 菜の花サラダ 刻み昆布佃煮
	エネルギー 499 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 71.8 g 塩分 2.2 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 68.9 g 塩分 2.3 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 69.5 g 塩分 3.1 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 5.3 g 炭水化物 60.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 82.6 g 塩分 2.7 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 84.3 g 塩分 2 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 74.6 g 塩分 1.6 g
成分値	<一日合計> エネルギー 1544 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 51.8 g 炭水化物 220.2 g 塩分 5.8 g	<一日合計> エネルギー 1533 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 45 g 炭水化物 210.4 g 塩分 6.5 g	<一日合計> エネルギー 1545 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 43.7 g 炭水化物 215 g 塩分 6.4 g	<一日合計> エネルギー 1580 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 39.4 g 炭水化物 215.8 g 塩分 6 g	<一日合計> エネルギー 1611 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 43.7 g 炭水化物 238.2 g 塩分 6.8 g	<一日合計> エネルギー 1528 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 40.7 g 炭水化物 239.9 g 塩分 5.2 g	<一日合計> エネルギー 1563 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 44.3 g 炭水化物 230 g 塩分 5.2 g

* 都合により献立を変更することがあります。

【キャベツ】

キャベツに含まれる注目成分は、ビタミンUです。ビタミンUはキャベツから発見されたため「キャベジン」ともいわれます。胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にし、回復を助ける働きがあります。さらにビタミンCも豊富で淡色野菜ではトップクラスです。

