○○ 献 立 一 覧 表 ○○

2019年 6月 ［常菜食M］

	16（日）	17（月）	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）	22（土）
朝食	パン ジャム 牛乳 味噌サラダ	パン チョコレートクリーム 牛乳 ジャーマンポテト	ご飯 里芋ときのこの清まし汁 しらす卸し	パン マーマレード 牛乳 ハムフレンチサラダ	ご飯 白菜の磯和え 肉豆腐	パン チョコクリーム 牛乳 ウインナーサラダ	ご飯 キャベツと鶏のクリーム煮 ソフト切干大根の炒め煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 679 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 105.3 g 塩分 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 672 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 102.6 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal 蛋白質 12 g 脂質 1.6 g 炭水化物 83.8 g 塩分 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 92.7 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 85.8 g 塩分 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 643 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 98.9 g 塩分 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 13 g 炭水化物 89.5 g 塩分 1 g
昼食	ビビンバ丼 杏仁豆腐 わかめスープ	ご飯 鮭のムニエル 梅肉和え 味噌汁 デザート	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツゼリー鉄分巨峰	しめじご飯 寄せ焼き卵のあんかけ なますサラダ 飲むヨーグルト	ご飯 めばるの唐揚げ れんこん金平 アイス風デザート コーンと卵の中華スープ	中華丼 刻み昆布と大豆の煮物 ジョア	ご飯 魚のオーロラソースかけ カボチャの肉みそあんかけ ゆかりあえ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18 g 炭水化物 97.9 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 7.3 g 炭水化物 100.7 g 塩分 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 669 kcal 蛋白質 14 g 脂質 15.1 g 炭水化物 114.8 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 96.8 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 115.4 g 塩分 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 687 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 112.1 g 塩分 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 100.2 g 塩分 3.2 g
夕食	ご飯 鯖の竜田焼き 青菜としめじの煮びたし くず汁	ご飯 肉団子 春雨サラダ 清汁	ご飯 アジの南蛮漬け風 ゆかりあえ あさりの清汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 胡麻和え 呉汁	ご飯 梅冷奴 肉じゃが つぼ漬け きのこスープ	ひじきご飯 白身魚のチーズピカタ 豚汁 オレンジ	ご飯 ビーフシチュー フレンチサラダ 飲むヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17 g 炭水化物 84.7 g 塩分 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 97.8 g 塩分 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 7.4 g 炭水化物 83.8 g 塩分 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 741 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 24.9 g 炭水化物 96.3 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal 蛋白質 17 g 脂質 9.7 g 炭水化物 99.9 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 90.1 g 塩分 2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 646 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 107.5 g 塩分 1.1 g
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1957 kcal 蛋白質 70 g 脂質 53.3 g 炭水化物 287.9 g 塩分 6.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1886 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 44.2 g 炭水化物 301.1 g 塩分 7.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1578 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 24.1 g 炭水化物 282.4 g 塩分 5.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1961 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 54.7 g 炭水化物 285.8 g 塩分 7.7 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1808 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 39.5 g 炭水化物 301.1 g 塩分 5.5 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1916 kcal 蛋白質 79 g 脂質 41.9 g 炭水化物 301.1 g 塩分 6.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1790 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 37.8 g 炭水化物 297.2 g 塩分 5.3 g

＊都合により献立を変更することがあります。

【トマト】

トマトの赤い色はリコピンという色素成分ですが、これは最近がん予防にも効果があることがわかり注目を集めています。血液をさらさらにし、美肌や老化防止に効果を発揮し、さらには疲労回復にも効果があります。

○○ 献 立 一 覧 表 ○○

2019年 6月 ［軟菜食(全粥)］

	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
朝食	全粥 ほうれんそうの納豆和え 魚河岸と野菜の煮付	パン粥 スープ煮 ブロッコリーサラダ	しらす雑炊 里芋の千草煮 やさい豆	全粥 さんま煮付け キャベツのかか和え	全粥 白菜の磯和え 肉豆腐	全粥 肉団子のケチャップ煮 キャベツの味噌マヨネーズ	全粥 キャベツと鶏のクリーム煮 ソフト切干大根の炒め煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 379 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10 g 炭水化物 59 g 塩分 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 87.8 g 塩分 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 蛋白質 15 g 脂質 3.8 g 炭水化物 65.6 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 453 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 58 g 塩分 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 63.6 g 塩分 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 蛋白質 13 g 脂質 20.2 g 炭水化物 69.1 g 塩分 1.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 67.3 g 塩分 1 g
昼食	全粥 かき卵汁 煮込みハンバーグ 白菜の梅おかか和え ヨーグルト	タラコ粥 卵豆腐 味噌炒め煮 ココアムース	全粥 清汁 カニ玉の中華あんかけ いちごのムース のり佃煮	全粥 なめたけ豆腐 青菜のめんたい和え ヨーグルトあえ ごはんにあうソース うに	カレーうどん カボチャいとこ煮 フルーツとムースの盛り合わせ	全粥 吉野汁 ホキのピカタ ジャガイモの旨煮 手作り水ようかん(抹茶)	全粥 清汁 ゴマ味噌焼き 白菜と人参の煮浸し ソフール ソフトしば漬
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.8 g 塩分 2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 68.8 g 塩分 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal 蛋白質 21 g 脂質 20.8 g 炭水化物 78.5 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 76.9 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 707 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 98.9 g 塩分 4.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 97.5 g 塩分 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 79.5 g 塩分 2.6 g
夕食	全粥 カレー煮 大根のマヨネーズ和え きんときまめ	全粥 清汁 豆腐の野菜あんかけ ごま和え	全粥 すりおろしとろろ 鶏肉の煮物 かぼちゃの甘煮	全粥 鶏肉のスープ煮 トマトサラダ ごま豆腐風	全粥 清汁 ハンバーグ ブロッコリーのごまサラダ	全粥 かき玉汁 筑前煮 梅肉あえ	野菜粥 きのこスープ ツナローフ 中華フレンチ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 660 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 25.2 g 炭水化物 74 g 塩分 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 71.8 g 塩分 4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 88.6 g 塩分 1.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 74.6 g 塩分 1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 5.8 g 炭水化物 63.2 g 塩分 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 76.6 g 塩分 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 22.6 g 炭水化物 72.2 g 塩分 2.9 g
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1602 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 48.4 g 炭水化物 217.8 g 塩分 3.4 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1598 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 45.9 g 炭水化物 228.4 g 塩分 9.5 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1533 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 37.5 g 炭水化物 232.7 g 塩分 5.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1584 kcal 蛋白質 55 g 脂質 55.3 g 炭水化物 209.5 g 塩分 5 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1522 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 42.9 g 炭水化物 225.7 g 塩分 7 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1680 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 51.5 g 炭水化物 243.2 g 塩分 5.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 1540 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 43 g 炭水化物 219 g 塩分 6.5 g

＊都合により献立を変更することがあります。

【トマト】

トマトの赤い色はリコピンという色素成分ですが、これは最近がん予防にも効果があることがわかり注目を集めています。血液をさらさらにし、美肌や老化防止に効果を発揮し、さらには疲労回復にも効果があります。