

# 献立一覧表

## 常食

	令和4年4月24日(日)	令和4年4月25日(月)	令和4年4月26日(火)	令和4年4月27日(水)	令和4年4月28日(木)	令和4年4月29日(金)	令和4年4月30日(土)
朝食	御飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 卵とじ カリフラワーサラダ 金時豆 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え のり佃煮 牛乳	御飯 ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 茶福豆 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)大根おろし オクラとしらすのお浸し うぐいす豆 牛乳	御飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え かつおおほか 牛乳	御飯 にしんの梅煮 カリフラワーのごま醤油和え たいみそ ジョア
	エネルギー 572kcal	エネルギー 619kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 589kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 525kcal	エネルギー 523kcal
	蛋白質 21.5g	蛋白質 19.6g	蛋白質 19.8g	蛋白質 22.6g	蛋白質 21.6g	蛋白質 17.8g	蛋白質 18.2g
	脂質 11.6g	脂質 16.2g	脂質 13.6g	脂質 13.3g	脂質 16.3g	脂質 9.8g	脂質 7.2g
	炭水化物 100.6g	炭水化物 102.9g	炭水化物 94.6g	炭水化物 100.2g	炭水化物 98.9g	炭水化物 95.8g	炭水化物 97.4g
食塩 1.7g	食塩 1.5g	食塩 1.9g	食塩 1.5g	食塩 1.7g	食塩 1.7g	食塩 1.2g	
昼食	牛丼 温泉卵 キャベツのサラダ みそ汁(しろな・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 付)長葱 春菊の磯和え フルーツ缶(みかん) お吸物(えのき・貝割)	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のオイスター炒め フルーツ(バナナ) お吸物(とろろ・みつば)	御飯 あじの煮付け 付)畑菜 れんこん金平 香の物(しば漬け) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 肉豆腐 なすのごまだれかけ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・かぶ葉)	御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・うすまき麩)	ホークカレー ユールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)
	エネルギー 698kcal	エネルギー 604kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 527kcal	エネルギー 635kcal	エネルギー 618kcal	エネルギー 721kcal
	蛋白質 30.3g	蛋白質 25.8g	蛋白質 22g	蛋白質 25.1g	蛋白質 23.7g	蛋白質 24.2g	蛋白質 21.6g
	脂質 23.8g	脂質 14.9g	脂質 12.2g	脂質 5.7g	脂質 13.1g	脂質 16g	脂質 22.2g
	炭水化物 92.9g	炭水化物 92.5g	炭水化物 96.9g	炭水化物 94.5g	炭水化物 106g	炭水化物 96g	炭水化物 110.2g
食塩 2.9g	食塩 2.4g	食塩 2.5g	食塩 3.1g	食塩 2.3g	食塩 2.7g	食塩 2.8g	
夕食	御飯 揚げ出し豆腐 白菜と鶏肉の旨煮 マスカットゼリー 青しその実漬け みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト パインゼリー 浅漬け(きゅうり) みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	御飯 豚肉のごまだれかけ なすの煮浸し いんげんのピーナツ和え デザートムース(レアチーズ) みそ汁(里芋・かぶ葉)	御飯 鶏肉のディップソースかけ ディップソース) 付)ほうれん草 さつま芋と昆布の煮物 白菜のおほか和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(豆腐・ねぎ)	◇①井ぶり(春の天井)◇ えびとそら豆のかき揚げ井 さつま揚げと大根の炒め煮 菜の花のからし和え みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 チーズインハンバーグ 付)グリル野菜 さばと大根の煮物 デザートムース(プリン) 人参サラダ みそ汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 たらのフライ 付)スナップエンドウ かぶのくず煮 菜の花の酢みそがけ ぶどうゼリー みそ汁(チンゲン菜・えのき)
	エネルギー 581kcal	エネルギー 603kcal	エネルギー 677kcal	エネルギー 699kcal	エネルギー 625kcal	エネルギー 671kcal	エネルギー 595kcal
	蛋白質 17.8g	蛋白質 24.6g	蛋白質 26g	蛋白質 25.8g	蛋白質 24.1g	蛋白質 24g	蛋白質 18.8g
	脂質 11.6g	脂質 11g	脂質 20.5g	脂質 16.6g	脂質 13.5g	脂質 14.8g	脂質 8.5g
	炭水化物 103.5g	炭水化物 104.9g	炭水化物 100.8g	炭水化物 115g	炭水化物 104.6g	炭水化物 112.7g	炭水化物 114.5g
食塩 2.2g	食塩 2g	食塩 2.3g	食塩 2.1g	食塩 3g	食塩 2.4g	食塩 2.7g	
成分値	エネルギー 1851kcal	エネルギー 1826kcal	エネルギー 1814kcal	エネルギー 1815kcal	エネルギー 1872kcal	エネルギー 1814kcal	エネルギー 1839kcal
	蛋白質 69.6g	蛋白質 70g	蛋白質 67.8g	蛋白質 73.5g	蛋白質 69.4g	蛋白質 66g	蛋白質 58.6g
	脂質 47g	脂質 42.1g	脂質 46.3g	脂質 35.6g	脂質 42.9g	脂質 40.6g	脂質 37.9g
	炭水化物 297g	炭水化物 300.3g	炭水化物 292.3g	炭水化物 309.7g	炭水化物 309.5g	炭水化物 304.5g	炭水化物 322.1g
	食塩 6.8g	食塩 5.9g	食塩 6.7g	食塩 6.7g	食塩 7g	食塩 6.8g	食塩 6.7g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【食品の多様性チェック】

主食以外のおかずを10種類の食品群に分け、一日の食事の中で多様な食品が摂取できているかチェックします。一日に一回でも食べたら○を記載し一日の合計点を出します。少量でも料理の中に入っていたらOKです。一日7点以上を目指して多様な食品を摂取するようにしましょう。多様な食品の摂取により筋肉量減少や身体機能の低下を予防し更に低栄養予防へとつながります。

**10食品群チェックシート**

1日のうち5回でも食べた場合「1」を付けましょう。

	肉類	卵	牛乳	油揚げ	魚介類	大豆類	野菜類	果物	海藻類	合計
1回										
2回										
3回										
4回										
5回										
6回										
7回										
合計										

(注) 糖性の食品が取り過ぎる場合は、糖質制限食を摂る場合は、糖質制限食に相談ください。  
出典：「高齢者の栄養」が掲載されていない場合は、高齢者の栄養を参考にしてください。