

献立一覧表

常食

	令和4年5月22日(日)	令和4年5月23日(月)	令和4年5月24日(火)	令和4年5月25日(水)	令和4年5月26日(木)	令和4年5月27日(金)	令和4年5月28日(土)	
朝食	御飯 温泉卵 かぶの煮物 のり佃煮 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え もろみみそ 牛乳	御飯 炒り豆腐 なすの和風和え 香の物(青しその実漬け) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)オクラ 畑菜の和え物 あみえび佃煮 牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 青菜のくるみ和え うめびしお 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー 卵サラダ ゆずみそ 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のおかか和え 香の物(つぼ漬け) ヨーグルト	
	エネルギー	574kcal	571kcal	590kcal	595kcal	590kcal	606kcal	513kcal
	蛋白質	21.5g	20.2g	18.5g	22.5g	22.4g	18.4g	15.4g
	脂質	16g	14.6g	18.4g	16.3g	14.8g	21g	6.4g
	炭水化物	91.1g	93.7g	91.3g	93.7g	97.8g	90g	99.5g
食塩	1.8g	1.7g	1.6g	1.6g	2g	1.6g	1.8g	
昼食	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 しらすと小松菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	御飯 さわらの金山寺味噌焼き 付)青菜 卵豆腐のあんかけ フルーツ缶(甘夏みかん) お吸物(しめじ・みつば)	御飯 鶏肉の炭火焼き 葱ソース 付)ブロッコリー 冬瓜の土佐煮 あさりと菜の花の酢みそかけ お吸物(うずまき麩・貝割)	御飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スープ(えのき・かぶ葉)	御飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ 畑菜のお浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き ユールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(マッシュルーム・ほうれん草)	
	エネルギー	573kcal	779kcal	590kcal	543kcal	686kcal	553kcal	664kcal
	蛋白質	21.1g	27.7g	27.2g	23g	28.6g	27.9g	24.1g
	脂質	16.1g	24.4g	12.4g	9.5g	19.1g	9.3g	18.3g
	炭水化物	88.2g	113.3g	93.5g	94.7g	101.9g	91.4g	104.4g
食塩	2.4g	3g	3.2g	2.8g	2.8g	2.5g	4.3g	
夕食	御飯 酢豚 かぼちゃの煮物 もやしのナムル フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(里芋・水菜)	御飯 たらこの塩こうじ焼き 付)春菊 冬瓜とさつま揚げの含め煮 マスカットゼリー 金時豆 みそ汁(白菜・ねぎ)	御飯 とんかつ ソース 付)温野菜 じゃがいもきんぴら パインゼリー 甘酢漬け(大根) みそ汁(玉葱・きぬさや)	御飯 さばの煮付け 付)いんげん・花人参 キャベツとハムの炒め フルーツヨーグルト 昆布豆 みそ汁(かぶ・油揚げ)	御飯 ネギトロ 炒り鶏 フルーツ缶(みかん) 甘酢しょうが みそ汁(里芋・みつば)	御飯 牛すき煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) なますサラダ みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 鶏肉のデューブソースかけ かぼちゃの甘煮 オレンジゼリー 春雨の酢の物 みそ汁(おつゆ麩・大根葉)	
	エネルギー	684kcal	527kcal	662kcal	689kcal	599kcal	718kcal	686kcal
	蛋白質	20.1g	23.1g	16.8g	30.4g	27.7g	17.7g	25g
	脂質	14.5g	3g	13.4g	17.1g	12.6g	21.8g	14.4g
	炭水化物	121.9g	102.5g	119.9g	106.3g	94.6g	115.7g	118.4g
食塩	2.4g	2.2g	1.8g	2.5g	2.1g	2.8g	1.4g	
成分値	エネルギー	1831kcal	1877kcal	1842kcal	1827kcal	1875kcal	1877kcal	1863kcal
	蛋白質	62.7g	71g	62.5g	75.9g	78.7g	64g	64.5g
	脂質	46.6g	42g	44.2g	42.9g	46.5g	52.1g	39.1g
	炭水化物	301.2g	309.5g	304.7g	294.7g	294.3g	297.1g	322.3g
	食塩	6.6g	6.9g	6.6g	6.9g	6.9g	6.9g	7.5g

*都合により献立を変更することがあります。

【どうして減塩が必要なの？】

食塩に含まれるナトリウムは必要な栄養素ですがたくさんは必要ありません。ナトリウムを過剰に摂取すると血液中のナトリウム濃度が濃くなり、元に戻すため薄める必要があります。その結果、血液量が増加し身体がむくみ循環させる心臓や血管、調整を行う腎臓に負担がかかります。しかし大量に汗をかいた時、嘔吐した時は体内の塩分が急激に失われます。経口補水液等でナトリウムと水を一緒に補給しましょう。欠食が多い方も一時的にナトリウム欠乏に陥ることがあるので注意しましょう。

