

献立一覧表

常食

	令和4年6月12日(日)	令和4年6月13日(月)	令和4年6月14日(火)	令和4年6月15日(水)	令和4年6月16日(木)	令和4年6月17日(金)	令和4年6月18日(土)	
朝食	御飯 とりつくね 付)青菜 なすの香味和え あみえび佃煮 牛乳	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ねぎあん) ほうれん草のゆず醤油和え 白菜漬け 牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 青菜の和え物 えびみそ 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 かフラワーのごま醤油和え たいみそ 牛乳	御飯 卵とじ 小松菜のお浸し 昆布豆 ジョア	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし ちくわとチンゲン菜の和え物 ゆずみそ 牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(青しその実漬け) ヨーグルト	
	エネルギー	620kcal	605kcal	552kcal	586kcal	527kcal	562kcal	527kcal
	蛋白質	20.8g	20.7g	21.7g	19.6g	17.8g	26.1g	17.8g
	脂質	16.8g	17.4g	10.6g	12.8g	6.1g	12.2g	11.8g
	炭水化物	99.4g	94.4g	97.2g	102.2g	101.3g	90.4g	90.2g
食塩	1.4g	2.5g	1.9g	1.8g	1.7g	1.6g	1.8g	
昼食	御飯 さばのみりん焼き 付)大根おろし 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(卵・きぬさや)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース 付)大根おろし 付)ブロッコリー ポテサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(畑菜・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 付)オクラ いんげんのピーナツ和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・大根葉)	御飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(オレンジ) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	【特別メニュー夏①】 湘南釜揚げしらす丼 揚げだし豆腐 温泉卵 きゅうりとトマトのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のさっぱり煮 付)煮卵・いんげん アスパラとカフラワーの塩炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 白身魚の七味焼き 付)青菜 冬瓜と絹あげの含め煮 きやらぶき みそ汁(玉葱・しめじ)	
	エネルギー	629kcal	614kcal	629kcal	620kcal	676kcal	518kcal	567kcal
	蛋白質	25.4g	21.4g	22.5g	21.9g	36.5g	22g	26.3g
	脂質	15.6g	14g	13.1g	17.2g	18.9g	7.2g	10.7g
	炭水化物	95.8g	102.3g	108.9g	96.8g	92.3g	92.5g	91.4g
食塩	2.3g	2.2g	3.4g	2.3g	3.4g	2.9g	2.6g	
夕食	御飯 ひれかつ ソース) 付)ブロッコリー 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶(みかん) かフラワーの甘酢漬け みそ汁(玉葱・うずまき麩)	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)大根おろし レンコンのきんぴら パパロア(ストロベリー) もずく酢 みそ汁(里芋・油揚げ)	御飯 ハンバーグの野菜ソースかけ グリル野菜ソース) 南瓜のマッシュ 青りんごゼリー アスパラサラダ みそ汁(玉葱・きぬさや)	御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん さつまいもの煮物 フルーツ缶(白桃) 桜大根 みそ汁(長葱・ワカメ)	御飯 錦糸しゅうまい 白菜と鯖のトロっと煮 ブロッコリーのサウザンサラダ ピーチゼリー みそ汁(おつゆ麩・水菜)	御飯 白身魚フライとコロッケ 付)ブロッコリー きのこのバター炒め フルーツ缶(りんご) きゅうりの塩昆布和え みそ汁(さつま芋・貝割)	御飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め 春巻き 大根のマヨネーズ和え オレンジゼリー みそ汁(畑菜・ワカメ)	
	エネルギー	628kcal	624kcal	660kcal	650kcal	625kcal	765kcal	732kcal
	蛋白質	20.2g	25.3g	21.1g	19.9g	29.6g	20.2g	21g
	脂質	12.7g	10.7g	16.3g	15g	13g	24.7g	24.9g
	炭水化物	110.4g	110.5g	112g	111.4g	99.9g	120.1g	109.9g
食塩	2.5g	2g	1.6g	2.4g	1.7g	2.3g	2.5g	
成分値	エネルギー	1877kcal	1843kcal	1841kcal	1856kcal	1828kcal	1845kcal	1826kcal
	蛋白質	66.4g	67.4g	65.3g	61.4g	83.9g	68.3g	65.1g
	脂質	45.1g	42.1g	40g	45g	38g	44.1g	47.4g
	炭水化物	305.6g	307.2g	318.1g	310.4g	293.5g	303g	291.5g
	食塩	6.2g	6.7g	6.9g	6.5g	6.8g	6.8g	6.9g

*都合により献立を変更することがあります。

【おやつ摂り方】

おやつを好きなだけ食べると体重が増え生活習慣病の懸念やひざ、腰への負担が大きくなり生活に支障が出る
ことがあります。量の目安は多くても200kcal程度です。よく噛んでゆっくり食べると少ない量でも満腹感が得られます。
おやつの代わりに食事を減らすと低栄養(ビタミン・ミネラルの不足)になる可能性があります。食事はしっかり摂りま
しょう。小食で1回の食事量が少ない場合は間食で補いましょう。乳製品等がおすすめです。(例)まんじゅう1個130kcal
せんべい3枚110kcal、かりんとう4個84kcal、カステラ1切れ156kcal、アイスクリーム1カップ142kcal

