献立表

2025年 1 1 月 「第二明光園]

2023-	年11月 [第二明光園]					· · · ·						(4)		/ · · ›
	9 (日))	10 (月))		(火)	12 (水	:)		3 (木)		(金)		(土)
	ご飯(米60g)		ご飯 (米60g)		ご飯 (米60g)		ご飯 (米60g)		ご飯 (米60g)		ご飯 (米60g)		ご飯 (米60g)	
	みそ汁(里芋)		みそ汁(もやし)		みそ汁(白菜)		みそ汁 (じゃが芋)		みそ汁(さつま芋)		みそ汁 (京菜)		みそ汁 (にら)	
朝食	厚揚げの野菜あんかけ		スクランブルエッグ		ぶりのみりん醤油焼き		野菜とマカロニのコンソメ煮		肉団子のケチャップ煮		オムレツ		厚揚げの豆乳クリーム煮	
	ほうれん草ナムル		ひじきのサラダ		カリフラワーのマリネ		卯の花		春雨サラダ		マカロニのトマトソース炒め		ほうれん草のピーナッツ和え	
	梅風味ソース		金山寺味噌		ねぎ納豆		ごぼうの鶏そぼろ和え		ふりかけ(鉄入り)		オクラごま和え		うぐいす豆の甘煮	
10時	牛 乳		牛乳		牛 乳		りんごジュース		牛乳		牛 乳		牛乳	
	ご飯 (米60g) ご飯 (米60g)			おきりこみ		三色どんぶり		ご飯 (米60g)		かぼちゃパン		ご飯 (米60g)		
	ホイコーロー ブリの照り焼き		きゅうりと中華くらげの和え物		お吸いもの(豆腐)		洋風ハンバーグ		チキンステーキ		ニシンの山椒煮			
昼食	シューマイ(やわらか) 具沢山野菜の煮込み		ババロア (ヨーグルト味)		白菜のうま煮		青菜とピーマンのカラフル炒め		おからサラダ		人参しりしり			
	きゅうりとねぎの塩だれ和え おくらとろろ					フルーツ杏仁		ブロッコリーの胡麻和え		コーンスープ		マッシュポテト		
3時	ブッセ		マスカットゼリー		ウエハース		せんべい		フルーチェ (バナナ)		黒棒		ヨーグルト	
2 l □1	煎茶				ほうじ茶		煎茶				ほうじ茶			
	ご飯 (米60g) ご飯 (米60g)		ご飯 (米60g)		ご飯(米60g)		ご飯 (米60g)		ご飯 (米60g)		横須賀海軍カレー			
	みそ汁(大根) みそ汁(なす)			みそ汁 (しめじ)		みそ汁 (卵)		みそ汁(キャベツ)		みそ汁 (えのき)		マカロニサラダ		
夕食	かぼちゃコロッケ 豚丼風			鶏肉のねぎ塩焼き		いわしの梅煮		牛肉と焼き豆腐の煮物		白身魚の揚げ煮		漬物(らっきょう)		
	カリフラワーの洋風蒸し 豆腐のナゲッ		豆腐のナゲット		豆腐のけんちん煮		茄子のソテー風		切干大根ベーコンのスープ煮		小松菜のソテー			
	マスタード入りポテトサラダ		わかめと玉葱のサラダ		根菜サラダ		おからごぼう		スパゲティーサラダ		チーズと黒こしょうのキャベツサラダ			
	<一日合計>		<一日合計>		<一日合計>		<一日合計>		<一日合計>		<一日合計>		<一日合計>	
	エネルキ゜ー	1568 kcal	エネルキ゜ー	1496 kcal	エネルキ゜ー	1538 kcal	エネルキ゜ー	1435 kcal	エネルキ゜ー	1495 kcal	エネルキ゜ー	1529 kcal	エネルキ゜ー	1522 kcal
	たんぱく質	39.5 g	たんぱく質	57.9 g	たんぱく質	63.8 g	たんぱく質	55.5 g	たんぱく質	52.9 g	たんぱく質	63.5 g	たんぱく質	53.6 g
成分值	脂質	42.7 g	脂質	45.3 g	脂質	53.7 g	脂質	34.3 g	脂質	42 g	脂質	49 g	脂質	46.5 g
	カルシウム	636 mg	カルシウム	640 mg	カルシウム	656 mg	カルシウム	715 mg	カルシウム	754 mg	カルシウム	660 mg	カルシウム	641 mg
	鉄	6.4 mg	鉄	7.5 mg	鉄	9.1 mg	鉄	7.8 mg	鉄	7.6 mg	鉄	6.2 mg	鉄	6.1 mg
	食塩相当量	7.5 g	食塩相当量	8.9 g	食塩相当量	8.9 g	食塩相当量	8.6 g	食塩相当量	9 g	食塩相当量	7.6 g	食塩相当量	5.4 g

^{*}都合により献立を変更することがあります。