





		1 (木)		2 (金)		3 (土)					
<p>さつまいものはたらき</p> <p>さつまいもを切ると、切り口から白い液体が出てきます。</p> <p>これはヤラピンといって、さつまいもに含まれる特有の物質</p> <p>なのですが、腸の蠕動運動を促進し、便を軟らかくする緩化作用の役割をします。さつまいもに含まれる食物繊維とともに相乗効果で排便を促します。</p> 		<p>麻婆丼</p> <p>里芋の旨煮</p> <p>菜の花辛子和え</p> <p>卵スープ</p> <p>オレンジゼリー</p>		<p>おにぎり 1個</p> <p>信田きしめん</p> <p>肉団子と大根の煮物</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>キウイフルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>たらの西京焼き</p> <p>[付]甘酢生姜</p> <p>南瓜のいとこ煮</p> <p>カニサラダ</p> <p>すまし汁</p> <p>フルーツ</p>					
		エネルギー	584 kcal	エネルギー	500 kcal	エネルギー	492 kcal				
		脂質	12.8 g	脂質	11.8 g	脂質	3.5 g				
		たんぱく質	23.1 g	たんぱく質	17.9 g	たんぱく質	20 g				
		塩分	3.6 g	塩分	5.4 g	塩分	3 g				
5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		10 (土)	
<p>ご飯</p> <p>豚肉と茄子の味噌炒め</p> <p>じゃがいもの煮付け</p> <p>青菜の山吹和え</p> <p>すまし汁</p> <p>フルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>油淋鶏</p> <p>[付]キャベツ</p> <p>れんこんの金平</p> <p>ナムル</p> <p>中華スープ</p> <p>キウイフルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>魚の塩焼き (さば)</p> <p>[付]大葉・大根おろし</p> <p>ちくわの煮付け</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>☆パイナップル</p>		<p>チキンカレーライス</p> <p>香の物</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ヨーグルト和え</p> <p>フルーツ</p>		<p>おにぎり 1個</p> <p>卵あんかけうどん</p> <p>甘辛煮</p> <p>胡瓜の酢の物</p> <p>フルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>白身魚のピカタ</p> <p>[付]粉ふき芋</p> <p>もやし炒め</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>フルーツ</p>	
エネルギー		638 kcal		エネルギー		662 kcal		エネルギー		517 kcal	
脂質		15.5 g		脂質		24.6 g		脂質		10.6 g	
たんぱく質		23.4 g		たんぱく質		24.1 g		たんぱく質		24 g	
塩分		3.2 g		塩分		4.1 g		塩分		3.6 g	
エネルギー		610 kcal		エネルギー		610 kcal		エネルギー		515 kcal	
脂質		18 g		脂質		14.5 g		脂質		13 g	
たんぱく質		17.6 g		たんぱく質		24.6 g		たんぱく質		25.8 g	
塩分		3 g		塩分		4.2 g		塩分		2.4 g	
12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)		17 (土)	
<p>菜飯</p> <p>魚の塩焼き (さんま)</p> <p>[付]大葉・大根おろし</p> <p>ごぼうの煮付け</p> <p>和風きのこマリネ</p> <p>味噌汁 (ミックス)</p> <p>フルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>白身魚のフライ </p> <p>[付]ブロッコリー</p> <p>野菜のケチャップ煮</p> <p>サラダ</p> <p>南瓜のポタージュ</p> <p>みかん缶</p>		<p>ご飯</p> <p>ぶり大根</p> <p>金平ごぼう</p> <p>もやしの酢の物</p> <p>味噌汁 (ミックス)</p> <p>フルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>[付]キャベツ</p> <p>角麩煮</p> <p>ごま酢和え</p> <p>かき玉汁</p> <p>キウイフルーツ</p>		<p>おにぎり 1個</p> <p>ちゃんぽん風</p> <p>さつまいものレモン煮</p> <p>青菜のおかか和え</p> <p>キウイフルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>ホキのたらこマヨネーズ焼</p> <p>[付]キャベツ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>サラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>フルーツ</p>	
エネルギー		573 kcal		エネルギー		672 kcal		エネルギー		613 kcal	
脂質		19.1 g		脂質		16.7 g		脂質		16.3 g	
たんぱく質		22.8 g		たんぱく質		18.6 g		たんぱく質		25.5 g	
塩分		4 g		塩分		3.3 g		塩分		3.9 g	
エネルギー		584 kcal		エネルギー		613 kcal		エネルギー		584 kcal	
脂質		13 g		脂質		21.5 g		脂質		13.4 g	
たんぱく質		13.8 g		たんぱく質		23.3 g		たんぱく質		25.4 g	
塩分		2.5 g		塩分		2.8 g		塩分		2.8 g	
エネルギー		656 kcal		エネルギー		656 kcal		エネルギー		549 kcal	
脂質		26 g		脂質		20.4 g		脂質		15.5 g	
たんぱく質		20.2 g		たんぱく質		22.7 g		たんぱく質		21.1 g	
塩分		3.2 g		塩分		11.6 g		塩分		2.1 g	
19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		24 (土)	
<p>ご飯</p> <p>和風オムレツ</p> <p>[付]ブロッコリー</p> <p>里芋の味噌バター煮</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>フルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>エビチリ</p> <p>かに豆腐</p> <p>キャベツ塩昆布和え</p> <p>卵スープ</p> <p>フルーツ</p>		<p>親子丼</p> <p>じゃが芋金平</p> <p>大根と胡瓜の和え物</p> <p>味噌汁 (赤)</p> <p>キウイフルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>ミートローフ</p> <p>[付]ブロッコリー</p> <p>きのこソテー</p> <p>トマトサラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>もものゼリー</p>		<p>クロワッサン</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>揚げなす炒め</p> <p>エビサラダ</p> <p>フルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>八宝菜</p> <p>焼売</p> <p>ナムル</p> <p>中華スープ</p> <p>フルーツ</p>	
エネルギー		584 kcal		エネルギー		674 kcal		エネルギー		608 kcal	
脂質		13 g		脂質		19.8 g		脂質		16.1 g	
たんぱく質		13.8 g		たんぱく質		19.8 g		たんぱく質		23.2 g	
塩分		2.5 g		塩分		3.3 g		塩分		3.9 g	
エネルギー		641 kcal		エネルギー		641 kcal		エネルギー		638 kcal	
脂質		21.5 g		脂質		20.4 g		脂質		20.4 g	
たんぱく質		23.3 g		たんぱく質		20.2 g		たんぱく質		22.1 g	
塩分		2.5 g		塩分		3.2 g		塩分		4.1 g	
26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)			
<p>ご飯</p> <p>豚肉の鉄火煮</p> <p>白菜の旨煮</p> <p>ひじきのサラダ (和風)</p> <p>すまし汁</p> <p>キウイフルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>鶏肉のパン粉焼き</p> <p>[付]マッシュポテト</p> <p>ブロッコリーのコンソメ煮</p> <p>玉葱と枝豆のサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>フルーツ</p>		<p>カレーライス (ポーク)</p> <p>香の物</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ヨーグルト和え</p> <p>フルーツ</p>		<p>ご飯</p> <p>鮭の和風ムニエル</p> <p>[付]大根おろし</p> <p>肉じゃが</p> <p>塩昆布和え</p> <p>すまし汁</p> <p>オレンジゼリー</p>		<p>おにぎり 1個</p> <p>醤油ラーメン</p> <p>がんもの煮付け</p> <p>青菜のきのこ和え</p> <p>フルーツ</p>			
エネルギー		554 kcal		エネルギー		700 kcal		エネルギー		600 kcal	
脂質		13.4 g		脂質		20.2 g		脂質		17.5 g	
たんぱく質		23.8 g		たんぱく質		23.4 g		たんぱく質		16.8 g	
塩分		4.1 g		塩分		2.7 g		塩分		3.4 g	
エネルギー		555 kcal		エネルギー		555 kcal		エネルギー		556 kcal	
脂質		9.5 g		脂質		8.3 g		脂質		8.3 g	
たんぱく質		24.4 g		たんぱく質		21.5 g		たんぱく質		21.5 g	
塩分		2.7 g		塩分		6 g		塩分		6 g	

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。