

日・曜	1日(金)			4日(月)			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8日(金)			11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15日(金)					
献立名	コッペパン 牛乳 ツナサラダ みそラーメン ヨーグルト			ごはん 牛乳 いわしフライ ひじきと大豆の煮物 そうめん汁			味付パン 牛乳 鶏の照焼き チンゲン菜のソテー 豆と根菜のトマト煮			麦ごはん 牛乳 肉シューマイ キャベツのレモン風味 マーボー豆腐			ごはん 牛乳 白身魚フライ 野菜炒め けんちん汁			バターパン 牛乳 ミンチカツ ゆで野菜 春雨スープ			きのこごはん 牛乳 トンカツ ゆでキャベツ 豆乳汁			米粉パン 牛乳 秋なすのミートスパゲティ れんこんサラダ			ごはん 牛乳 いか天の南蛮漬け みそすいとん ひじきの佃煮			ごはん 牛乳 チーズチキンカツ ほうれん草とツナのソテー きんぴらごぼう アセロラゼリー			米粉パン 牛乳 てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー コーンクリームスープ					
材料名および使用量 (g)	* 規格パン	1個	5	米	100	5	* 味付パン	1個	5	麦ごはん	100	5	米	100	5	* バターパン	1個	5	あつという米	70	5	* 米粉パン	1個	5	米	100	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5			
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	15	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2			
	ツナ水煮	15	1	* (冷)いわしフライ	1個	1	(冷)鶏照焼き	1個	1	* (冷)肉シューマイ	2個	1	* (冷)白身魚フライ	1個	1	* (冷)ミンチカツ	1個	1	水	115		* スパゲティ(半分)	40	5	* (冷)いか天ぶら	1個	1	* (冷)チーズチキンカツ	1個	1	(冷)ハンバーグ	1個	1			
	キャベツ	30	4	油	3	6	チンゲン菜	40	3	キャベツ	20	4	* タルタルソース	1個	6	油	3	6	鶏肉	15	1	合挽肉	30	1	油	5	6	油	3	6	さとう	1.5	5			
	にんじん	5	3	豚肉	10	1	油	0.5	6	にんじん	10	3	油	3	6	ケチャップソース	1袋	3	エリンギ	8	4	たまねぎ	30	4	ねぎ	3	4	(冷)ほうれん草	30	3	* しょうゆ(濃口)	3				
	きゅうり	7	4	干しひじき	1.5	2	塩	0		さとう	3	5	(冷)チキンウインナー	10	1	キャベツ	30	4	しめじ	8	4	なす	30	4	酢	3		ツナ油漬	7	1	みりん(本みりん)	3				
	* ドレッシング(ごま)	1袋	6	大豆(国産) ゆで	10	1	こしょう	0		レモン果汁	2	4	たまねぎ	20	4	にんじん	5	3	えのきたけ	8	4	(冷)ほうれん草	15	3	さとう	3	5	(冷)スイートコーン	10	4	水	6				
	* (冷)中華めん	75	5	(冷)スクールちくわ	10	1	豚肉	15	1	塩	0.01		チンゲン菜	20	3	(冷)スイートコーン	8	4	干しいたけ	1	4	にんじん	7	3	にんじん	7	3	* しょうゆ(濃口)	1.5		塩	0.1		でんぷん	0.3	5
	豚肉	15	1	こんにやく(突き)	7	5	(冷)ミックスピーンズ	10	1	こしょう	0.0		にんじん	7	3	春雨	8	5	(冷)スクールちくわ	15	1	トマトケチャップ	18	3	* (冷)すいとん	30		こしょう	0.01		(冷)ブロッコリー	30	3			
	こまつな	10	3	油あげ(薄あげ)	7	1	大豆(国産) ゆで	30	1	(冷)カット豆腐	100	1	油	1	6	鶏肉	15	1	ごぼう(ささがき)	10	4	ウスターソース	1.3		豚肉	10	1	油	0.2	6	鶏肉	20	1			
	たまねぎ	30	4	にんじん	10	3	れんこん	15	4	豚ひき肉	20	1	塩	0.5		にんじん	7	3	にんじん	15	3	* 粉チーズ	2	2	油あげ(薄あげ)	8	1	豚肉	15	1	たまねぎ	40	4			
	にんじん	7	3	さとう	3	5	ごぼう	15	4	にんにく	0.3	4	こしょう	0.01		たまねぎ	15	4	酒	2		スープストック	2		にんじん	5	3	ごぼう(せん切り)	30	4	にんじん	20	3			
	(冷)スイートコーン	10	4	みりん(本みりん)	0.5		にんじん	20	3	トウバンジャン	0.2		鶏肉	10	1	(冷)ほうれん草	10	3	* しょうゆ(うす口)	4		油	1	6	だいこん	10	4	こんにやく(突き)	15	5	(冷)スイートコーン	15	4			
	ねぎ	5	4	* しょうゆ(濃口)	3		たまねぎ	40	4	* 中華スープの素	1		(冷)カット豆腐	20	1	えのきたけ	5	4	だしの素	1		塩	0		ねぎ	5	4	にんじん	20	3	(冷)ほうれん草	20	3			
	* ラーメンスープ(ジャンク)	5		油	0.5	6	トマト水煮(缶)	15	3	たまねぎ	30	4	油あげ(薄あげ)	8	1	ねぎ	4	4	* 牛乳	1本	2	こしょう	0		だしパック	3		たけのこ水煮	25	4	クリームコーン(缶)	30	4			
	みそ	2	1	鶏肉	15	1	トマトケチャップ	15	3	にんじん	15	3	里芋	20	5	スープストック	3		* (冷)豚ロースカツ	1個	1	れんこん	30	4	みそ	12	1	さとう	2	5	* スキムミルク	3	2			
	赤みそ	1	1	* 手延そうめん(乾)	10	5	さとう	1	5	たけのこ水煮	15	4	だいこん	10	4	油	3	6	油	3	6	にんじん	5	3	* しそ味ひじき	8	2	* しょうゆ(うす口)	3		* 牛乳	40	2			
	ごま油	0.5	6	たまねぎ	15	4	スープストック	1.5		干しいたけ	1	4	にんじん	5	3	トンカツソース	1袋		キャベツ	30	4	(冷)スクールちくわ	8	1				だしの素	1		* クリームシチューの素	9	5			
	塩	0.01		にんじん	7	3	ウスターソース	2		赤みそ	4	1	ごぼう(ささがき)	5	4	塩	0		塩	0		* しょうゆ(うす口)	0.5		さとう	0.1	5	みりん(本みりん)	1		油	0.5	6	こしょう	0	
	こしょう	0.01		(冷)ほうれん草	10	3	油	0.5	6	* しょうゆ(濃口)	1		こんにやく(突き)	5	5	キャベツ	30	4	(冷)鮭	25	1	だしの素	0.3		さとう	0.1	5	油	0.5	6	アセロラゼリー	1個	4			
* ヨーグルト	1個	2	ねぎ	4	4				さとう	3	5	ねぎ	3	4	(冷)鮭	25	1	* ドレッシング(ごま)	1袋	6																
			干しいたけ	0.4	4				ねぎ	8	4	* しょうゆ(うす口)	4		(冷)カット豆腐	25	1																			
			だしパック	3					ごま油	1	6	でんぷん	1.5	5	油あげ(薄あげ)	10	1																			
			* しょうゆ(うす口)	4					でんぷん	3	5	だしパック	3		だいこん	10	4																			
			塩	少々					塩	0.5		にんじん	5	3	にんじん	5	3																			
												ねぎ	4	4	ねぎ	4	4																			
												みそ	10	1	みそ	10	1																			
												豆乳(調整)	30	1	豆乳(調整)	30	1																			
												だしパック	3		だしパック	3																				
												塩	0.5		塩	0.5																				
エネルギー/たんぱく質/脂質	883kcal 32.8g 26.3g			808kcal 32.3g 23.4g			824kcal 36.6g 22.5g			852kcal 24.5g 27.6g			803kcal 29.2g 26.4g			809kcal 28.1g 29.1g			812kcal 39.3g 25.8g			826kcal 34.0g 26.3g			845kcal 25.4g 27.0g			823kcal 27.1g 25.1g			815kcal 36.2g 29.9g					

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	29日(金)
献立名	米粉パン コーヒー牛乳 つくね串 やきそば フルーツかん	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ チーズ	ごはん 牛乳 さばの照焼 ほうれん草のごまあえ 煮込みおでん	バターパン 牛乳 春巻き 八宝菜	煮込み五目飯 牛乳 コロッケ さつま汁 豆乳プリン	コッペパン 大豆チョコ 牛乳 オムレツ 肉団子と野菜のうま煮 月見ゼリー	揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢あん 鶏ごぼうスープ 味付小魚
材料名および使用量 (g)	* 米粉パン 1個 5	米(麦ごはん) 100 5	米 100 5	* バターパン 1個 5	あつという米 65 5	* 規格パン 1個 5	* 規格パン 1個 5
	* 牛乳 1本 2	豚肉 10 1	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2	アルファ化もち米 20 5	* 大豆チョコ 1袋 6	油 3 6
	ミルメーク(コーヒー) 1袋 5	じゃがいも 50 5	* (冷)さばの照焼き 1切 1	* (冷)春巻き 1個 1	水 115	* 牛乳 1本 2	きなこ 7 1
	* (冷)つくね串 2本 1	たまねぎ 40 4	(冷)ほうれん草 30 3	油 2 6	鶏肉 15 1	* (冷)プレーンオムレツ 1個 1	さとう 3 5
	* (冷)ポークやきそば 80 5	にんじん 20 3	ごま(すりごま) 1 6	豚肉 15 1	にんじん 10 3	トマトケチャップ 6 3	塩 0
	* (冷)中華めん 5 5	* 粉チーズ 3 2	* しょうゆ(うす口) 0.5	(冷)むきえび 10 1	(冷)スクールちくわ 15 1	(冷)ミートボール 40 1	* 牛乳 1本 2
	豚肉 20 1	* スキムミルク 3 2	豚肉 20 1	(冷)カットいか 10 1	こんにやく(突き) 10 5	キャベツ 20 4	(冷)肉団子の甘酢 2個 1
	キャベツ 70 4	* カレールウ(日種) 8 5	(冷)スクールちくわ 25 1	* うずら卵 15 1	油 0.5 6	たまねぎ 40 4	鶏肉 20 1
	にんじん 15 3	* カレールウ(ハウス) 8 5	平天 15 1	はくさい 70 4	酒 1.5	にんじん 20 3	(冷)カット豆腐 30 1
	たまねぎ 50 4	ウスターソース 3	厚揚げ 20 1	にんじん 15 3	* しょうゆ(うす口) 5	たけのこ水煮 15 4	たまねぎ 20 4
	ウスターソース 4	油 0.5 6	じゃがいも 40 5	たまねぎ 40 4	だし(素) 1	チンゲン菜 20 3	ごぼう(ささがき) 15 4
	油 0.2	* 牛乳 1本 2	こんにやく(板) 15 5	たけのこ水煮 15 4	* 牛乳 1本 2	干しいたけ 0.5 4	にんじん 15 3
	こしょう 0.03	ちりめんじゃこ 6 2	にんじん 10 3	干しいたけ 1 4	* (冷)コロッケ 1個 5	* 中華スープの素 0.6	チンゲン菜 15 3
	パインアップル(缶詰) 40 4	キャベツ 30 4	だいこん 40 4	* 中華スープの素 2.5	油 4 6	* しょうゆ(うす口) 2.5	きくらげ・乾 0.5 4
	もも(缶詰) 40 4	にんじん 5 3	さとう 3 5	油 1 6	豚肉 10 1	でんぷん 2 5	油 0.5 6
	みかん(缶詰) 15 4	(冷)スイートコーン 8 4	みりん(本みりん) 1	酒 1	さつまいも 30 5	水 0	* しょうゆ(うす口) 5
	寒天缶 15 5	* 和風ドレッシング 1個 6	酒 1	でんぷん 2 5	油あげ(薄あげ) 8 1	(冷)月見ゼリー 1個 5	* 中華スープの素 0.5
		* 角チーズ 1個 2	* しょうゆ(濃口) 4	塩 0.05	にんじん 5 3		こしょう 0
			だし(素) 1	こしょう 0.01	だいこん 7 4		塩 0
			水 50		しめじ 5 4		味付小魚 1個 2
				ねぎ 4 4			
				みそ 12 1			
				だしパック 3			
				(冷)豆乳プリン 1個 1			

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	835 kcal
たんぱく質	31.4 g
脂質	27.3 g
カルシウム	402 mg
鉄	3.6 mg
ビタミンA	381 μg
ビタミンB1	0.57 mg
ビタミンB2	0.62 mg
ビタミンC	31 mg

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を『健康増進普及月間』と定めており、『食生活改善普及運動』と連携した取組をしています。高齢化が進む日本では、『人生100年時代』に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

- 加熱してカサを減らす
- みそ汁やスープに加える
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう……

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていることがあるので、食べすぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

- めん類のスープを残す
- 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ
- 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する
- むやみに調味料を使わない

★カルシウムをとりましょう……

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため、積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)