



予定献立表



日付	令和元年10月14日(月)	令和元年10月15日(火)	令和元年10月16日(水)	令和元年10月17日(木)	令和元年10月18日(金)	令和元年10月19日(土)	令和元年10月20日(日)
朝食	ご飯	ご飯、黒食パン	ご飯	ミニパンケーキ+ベーコン	オープンサンド、ご飯	ご飯	ご飯
	焼売	若鶏ピカタ	鰯のみりん干し	半ライス	ハンバーグ	さつま揚げの生姜醤油煮	照焼チキン
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ポタージュスープ	味噌汁(豆腐・なめこ)	コンソメスープ	オニオンスープ	そば	フルグラ
	まぐろフレーク	ヨーグルト	鉄ウエハース	ハチミツ・マーガリン	スライスチーズ	味付のり	牛乳
朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット
		ジュース			ジュース		
昼食	ご飯	キーマカレーorハッシュドポーク	キムチビビンバ	ご飯 フェア	ご飯	ご飯	ご飯
	鱈のピリ辛揚げ	ナン	チヂミ	シャリアビンポークステーキ	鶏の唐揚げorスパゲティ(ミート)	鱈の磯辺揚げ	麻婆豆腐
	卵ときくらげの炒め物	シュリンプサラダ	チョレギ風サラダ	クリーム煮	白菜とベーコンみぞれ煮	大根と竹輪の煮物	タイ風ポテトサラダ
	もやしの磯和え	半ライス	卵スープ	ブロッコリーのツナマヨ和え	フルーツ寒天	青菜のごま和え	オレンジ
	味噌汁(さつま芋・人参)	コーヒー牛乳	牛乳	トマトスープ	味噌汁(卵・揚げ)	味噌汁(豚・里芋)	中華スープ
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	チンジャオロースー	カツ丼 & 黒ハバフライor鶏山賊焼き	牛肉コロッケor野菜たっぷりラーメン	鶏とニンク芽炒めorさんまの蒲焼丼	さばの味噌煮or豚肉の生姜焼き	ニラ玉炒め	鮭の西京焼き
	チーズサラダ	こんにやく金平	ひじきとメンマの中華炒め	海鮮あんかけ豆腐	南瓜天ぷら	つくね串	しらたきのたらこ炒め
	りんご	やみつき塩キャベツ風	たい焼き	わかめのポン酢和え	和風サラダ	春雨サラダ	れんこんの青のりマヨ和え
	中華スープ	豚汁	味噌汁(玉ねぎ・えのき)	味噌汁(キャベツ・舞茸)	清まし汁(豆腐・椎茸)	わかめスープ	清まし汁(はんぺん・もやし)
牛乳			ジョア	牛乳			
エネルギー	2761 kcal	2954 kcal	3042 kcal	2906 kcal	3218 kcal	2845 kcal	2997 kcal
蛋白質	105.2 g	97.4 g	99.1 g	103.6 g	105.9 g	106.8 g	101.6 g
脂質	66.8 g	79.1 g	80.9 g	96.1 g	101.6 g	68.3 g	87.5 g



献立は都合により、変更になることがあります。

《栄養メモ》栄養成分表示を正しく理解しよう！！

皆さん一度は見たことがあると思いますが、現在お店で購入する食品の多くには、栄養成分表示が記載されています。食品を選ぶ上で参考にしてはいる方も多いですが、よく見てみると表示の方法が食品によって異なることがあります。今回は、いくつか例を紹介します。

①表示単位→「100gあたり」「1食あたり」「1包装あたり」「1粒あたり」など様々です。飲み物は100mlあたりで表示されているものが意外とありますので、500mlだと表示の5倍の栄養量となります。

②強調表示→「カルシウム入り」「ビタミンC入り」「食物繊維たっぷり」「カロリーーフ」などの強調表示は、エネルギーや栄養成分が多い(少ない)食品を選ぶ際の参考になりますが、実際のどのくらい含まれているのかまでは記載されていない場合もありますので、よく確認しましょう。

③ナトリウム量と食塩相当量→食品によっては、ナトリウム量は載っているが、食塩相当量がわからないものもあります。この場合は、次の計算式で算出することができます。

★食塩相当量(g) = (ナトリウムmg × 2.54) ÷ 1000 例: ナトリウム500mgの場合は 500 × 2.54 ÷ 1000 = 1.27となり、食塩相当量は1.27gということが分かります。