



# 4 月 予 定 献 立 表

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 つくねポテト パン缶 梅びしお 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナキャベツ煮 バナナ ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏の野菜煮 マンゴーカット ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 バナナ のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 マンゴーカット ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのケチャップ煮 みかん缶 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもど野菜煮 パン缶 たいみそ 牛乳
昼食	ご飯 中華スープ 肉みそ豆腐 白菜もやしポン酢和え	ご飯 味噌汁 鶏の生姜焼き 大根冷鉢	ご飯 コンソメスープ 豚のトマト煮 キャベツサラダ シーザードレッシング	桜ご飯 吸い物 さわらの木の芽焼き 筍の金平 いちごムース	ご飯 味噌汁 鶏の甘辛焼き 冬瓜冷鉢	ご飯 コンソメスープ ハッシュドポーク ひじきサラダ 胡麻クリーミードレッシング	ご飯 味噌汁 さばの生姜焼き ブロッコリーのポン酢和え
夕食	ご飯 さばの塩焼き じゃが芋煮あんかけ しろなの磯和え ヨーグルト	ご飯 ホッケの漬け焼き 高野豆腐 小松菜の和え物 ごまプリン	ご飯 たらの根菜煮 さつま芋和風あん ほうれん草の胡麻和え 青りんごゼリー	ご飯 鶏の漬け焼き 煮奴 アスパラと白菜和え バナナムース	ご飯 ポトフ じゃが芋煮 オクラサラダ 野菜いっぱい和風ドレッシング お米のムース	ご飯 さわらの煮付け 里芋味噌煮 大根のゆかり和え きなマングェ	ご飯 鶏の野菜あん ほうれん草のお浸し 味噌だれ豆腐 いちごムース
エネルギー (kcal)	2032	2066	2112	2136	2115	2081	2058
たんぱく質 (g)	76.4	79.6	81.8	75.6	76.2	84.2	75
脂質 (g)	52.1	50.1	48.5	56.7	54.2	50.9	57.9

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 赤魚と野菜煮 バナナ 梅びしお 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんのスープ煮 黄桃缶 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん バナナ ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 つくねの中華あん みかん缶 たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの大根煮 バナナ のり佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き マンゴーカット ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 かれないの照り焼き パン缶 梅びしお 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の梅し焼き ツナと大根煮	ご飯 吸い物 肉豆腐 花野菜サラダ ノンオイル減塩サウザンドレッシング	ご飯 味噌汁 豚の柳川風 小松菜と薄揚げ炒め	ご飯 味噌汁 かれないの煮付け 豆腐の野菜あん	ご飯 味噌汁 豚肉の漬け焼き もやしの辛子和え	かやくうどん 南瓜煮 いんげんの胡麻和え 黄桃缶	ご飯 ひき肉カレー キャベツサラダ ノンオイル減塩サウザンドレッシング マンゴーカット
夕食	ご飯 白身魚のトマト煮 南瓜煮 小松菜の胡麻和え ココアムース	ご飯 鶏の塩麹焼き 冬瓜の薄葛煮 ひじきの柚子和え とけないアイス風	ご飯 ほきのトマトソーテー じゃが芋のスープ煮 キャベツの辛子和え プリン	ご飯 豚の甘辛炒め ウインナーとカリフラマト煮 白菜の磯和え ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参の炒り煮 青梗菜のゆば和え ごまプリン	ご飯 ぶりの生姜焼き かぶの煮物 小松菜ポン酢 きなマングェ	ご飯 チキンソーテー ブロッコリーのスープ煮 もやしのゆかり和え いちごムース
エネルギー (kcal)	2122	2127	2130	2061	2083	2027	2093
たんぱく質 (g)	89.2	83.3	80	84.2	77.7	77.9	77.1
脂質 (g)	48.3	59.5	48.6	44.2	53.6	58.1	52.6

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 がんもの白菜煮 バナナ たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏の大根煮 黄桃缶 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのケチャップ煮 パン缶 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉豆腐 オレンジ たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏の野菜煮 バナナ 梅びしお 牛乳	ご飯 味噌汁 かぶとさつま揚げ煮 マンゴーカット ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 かれないの照り煮 バナナ のり佃煮 牛乳
昼食	ご飯 吸い物 鶏の旨煮 大根の辛子和え	ご飯 味噌汁 ほっけの照り焼き 人参のゆば和え	ご飯 味噌汁 とんかつ ウスターソース かにあん豆腐	ご飯 味噌汁 白身魚のチーズ焼き キャベツとわかめポン酢	肉うどん じゃが芋煮 ツナとカリフラサラダ シーザードレッシング みかん缶	ご飯 コンソメスープ 鶏のカレー風味煮 白菜のゆば和え	ご飯 吸い物 豚の甘辛煮 キャベツのゆかり和え
夕食	ご飯 白身魚のマスタード焼き あんかけ豆腐 小松菜のサラダ 胡麻クリーミードレッシング 青りんごゼリー	ご飯 豚の生姜焼き じゃが芋あんかけ ブロッコリーの胡麻和え バナナムース	ご飯 鶏の漬け焼き ツナと大根煮 キャベツの磯和え とけないアイス風	ご飯 あじの胡麻だれ 南瓜煮 大根ナムル プリン	ご飯 赤魚の中華あん いんげん炒め もやしの辛子和え ココアムース	ご飯 ほたてとあじ梅しそフライ ウスターソース 味噌だれ豆腐 小松菜のツナ和え お米のムース	ご飯 根菜のそぼろあん 里芋煮 青梗菜の胡麻和え ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2092	2098	2077	2083	2018	2078	2093
たんぱく質 (g)	79.7	82.3	78.3	86.2	82.8	76	82.1
脂質 (g)	48.3	53.9	51.9	47.7	54.6	50.2	47.2

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 つくねクリーム煮 マンゴーカット ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き バナナ ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚大根 パン缶 たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏の煮付け バナナ ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 つくねの野菜煮 黄桃缶 梅びしお 牛乳	ご飯 味噌汁 白身魚の漬け蒸し マンゴーカット たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツのそぼろあん バナナ ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚のトマト煮 小松菜のサラダ 胡麻クリーミードレッシング	焼きそば 中華スープ 南瓜煮 青梗菜の柚子和え	ご飯 味噌汁 鶏の炊き合わせ かにあん豆腐	ご飯 吸い物 豚の味噌焼き もやしの磯和え	ご飯 吸い物 さばの塩麹焼き 冬瓜のそぼろあん	ご飯 味噌汁 豚のトマト煮 ほうれん草のサラダ シーザードレッシング	ご飯 味噌汁 赤魚の生姜焼き 大根冷鉢
夕食	ご飯 鶏の塩麹焼き あんかけ豆腐 しろなの生姜和え ごまプリン	ご飯 鶏の野菜あん 切干大根の炒り煮 ほうれん草ポン酢 きなマングェ	ご飯 たらのカレーソーテー さつま芋の和風あん オクラサラダ 胡麻クリーミードレッシング いちごムース	ご飯 めばるの生姜あん じゃが芋煮 ほうれん草のナムル バナナムース	ご飯 鶏の照り焼き 青梗菜の煮浸し 大根の辛子和え 青りんごゼリー	ご飯 豆腐卵とじ ブロッコリーソーテー 白菜ポン酢 とけないアイス風	ご飯 焼き肉風 高野豆腐 小松菜の和え物 プリン
エネルギー (kcal)	2092	2022	2106	2136	2122	2099	2113
たんぱく質 (g)	80.7	79.9	79.4	80.8	73	81.6	81.9
脂質 (g)	51.1	60	51.3	53.8	57.7	58.2	51.2

	29日(月)	30日(火)
朝食	ご飯 味噌汁 白身魚の煮付け パン缶 梅びしお 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 バナナ ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやし和え	ご飯 コンソメスープ たらのチーズ焼き ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ
夕食	ご飯 ぶりの塩焼き じゃが芋のあんかけ しろなのナムル お米のムース	ご飯 筑前煮 さつま芋の和風あん ほうれん草の胡麻和え ココアムース
エネルギー (kcal)	2075	2146
たんぱく質 (g)	77.9	75.6
脂質 (g)	51.5	53.5

## 穀類、いも類の栄養

**栄養の特徴**

※精米、精製されるほどビタミン、ミネラルは減ります  
 穀類、いも類の主成分は炭水化物で、エネルギーの供給源として重要な役割をしています。そのほか、たんぱく質やビタミン類、カルシウムなども含まれています。  
 米や麦などは、ぬか層や表皮、胚芽などにビタミンやミネラルが多いため、精白・精製されるほど、ビタミンやミネラルは失われます。  
 精白・精製された白米や食パンは口当たりがよく食べやすいですが、食後の血糖値の上昇を表すGI値は高めで、玄米や全粒粉のパンなど、ビタミン類や食物繊維を含むものは低くなります。  
 いも類に含まれているビタミンCは、でんぷんで守られているので、加熱調理しても損失が少ないのが特徴です。

胚芽  
糠(ぬか)層  
胚乳

胚芽

胚乳

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	キヤバ (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	ビタミンB1 (mg)	食物繊維 (g)
白米	365kcal (84)	6.1g	0.9g	77.1g	1.5mg	5mg	23mg	0.08mg	0.5mg
玄米	350kcal (84)	6.8g	2.7g	73.8g	7mg	9mg	110mg	0.41mg	3.0mg
発芽玄米	344kcal (81)	6.8g	2.9g	72.5g	15~20mg	10mg	111mg	0.38mg	3.2mg

表参照: <https://bit.ly/36mlW04>



4月平均	エネルギー (kcal)	2093
	たんぱく質 (g)	79.4
	脂質 (g)	52.6