

当院における給食の栄養価は、米飯 200g 1 食あたり(献立数点含む)で以下の数値です。

カロリー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
700kcal	調理前 400ml 以下	20g	調理前 700 mg 以下	調理前 250 mg 以下	2g 以下 食品中の塩分含む

あなたの食べる米飯量の栄養価

米飯量	カロリー	水分	蛋白質	カリウム
300g	504kcal	180ml	7.5 g	87 mg
250g	420kcal	150ml	6.3 g	73 mg
200g	336kcal	120ml	5.0 g	58 mg
150g	252kcal	90ml	3.8 g	44 mg
120g	202kcal	72ml	3.0 g	35 mg

月日	献立名	カロリー (kcal)	水分 (ml)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)	メモ
月	鶏の中華風ソースかけ 卵ときくらげの炒め物 コーンのミニグラタン 青菜と油揚げの煮浸し	412	126.8	15.1	411	1.9	<b>ゴマ</b> ゴマには、不飽和 脂肪酸のリノール酸 やオレイン酸を筆頭 に、たん白質、 ビタミン・ミネラルが 豊富に含まれてい ます。また、ゴマのセサミン という成分から、 セサミールという 成分が生成され、 これは ・老化防止 ・がん予防 ・動脈硬化予防 ・肝臓病予防 ・ニ日酔改善 などの作用が あるといわれます。 ゴマの皮はかたく、 粒のままではゼラチ ンの有効成分が 吸収されにくいとい われます。すりつぶし たりして、消化の良 い食事にしたいとい います。
火	肉団子の煮込み たこの和風サラダ さつま芋とリンゴのバター煮 こんにゃくの炒り煮	400	238.1	15.5	570	1.9	
水	☆かに玉 豚肉のコチュジャン炒め 粉吹芽 もやしと凍豆腐の和え物	392	197.7	15.7	488	1.5	
木	クリームコロッケ 豚肉とピーマンの味噌炒め キャバツとじゃこを浸し 白滝のたらこ和え	388	182.4	14.7	366	2.0	
金	ポークシチュー 炒めビーフン 人参のフヤ煮 わかめの酢の物 豆乳ポロロ黒ゴマソースかけ	369	201.3	15.6	460	2.0	
土	揚げ魚の甘酢あんかけ じゃこ芽のカレー炒め ひじきの炒め煮 梅かつおやっこ	387	176.4	15.8	581	1.9	