

週間献立表

春分の日

食種: 常食1600

	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)
朝食	ご飯(120g) 茄子と絹さやの味噌汁 焼き魚(鮭) れんこんのきんぴら ご飯のお友	ご飯(120g) ほうれん草と人参の味噌汁 大根のそぼろ煮 じゃこピーマン ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 だし巻き卵 すき昆布と厚揚げ煮 ご飯のお友	ご飯(120g) ほうれん草と大根の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 春雨サラダ 味付けのり	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 炒り豆腐 白菜の煮浸し ご飯のお友	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 オムレツ 切干し大根の炒め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 玉葱と南瓜の味噌汁 焼き魚(鮭) 春雨ソテー 減塩のり佃煮
	エネルギー 400 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.0 g
昼食	チキンピラフ 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	ご飯(120g) ほうれん草と人参の味噌汁 じゃじゃ豆腐(学) はりはり漬(学) フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	炊き込みご飯 ほうれん草と大根の味噌汁 五目卵焼き 菜花のおかか和え フルーツ(オレンジ) 牛乳	親子丼 春の天ぷら盛り合わせ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鯖の香味焼 きんぴらごぼう フルーツ(パイン缶) 牛乳	スパゲッティグラタン ほうれん草のみぞれ和え フルーツ(キウイ) 牛乳 誕生日リクエストメニュー
	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.6 g
おやつ	ぼたぼた焼き ヤクルト	ヨーグルト(セレクトソース)	ぼたぼた焼き ジョア	がんづき	ブッカ	桃まん(あんこ) ニコニコリゼリー	焼きおにぎり
	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 1.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 139 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 1.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 1.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.3 g 食塩相当量 0.7 g
夕食	ご飯(120g) 白菜スープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 大根と葉大根の味噌汁 揚魚の胡麻ダレ 里芋のかにあんかけ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 冬瓜の中華スープ 豆腐の中華風煮 ひじきサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎのスープ クリームシチュー 彩り野菜ソテー フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 揚魚のチリソースかけ 海草サラダ フルーツポンチ	ご飯(120g) 中華風スープ 酢鶏 中華風サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 大根と絹さやの味噌汁 豆腐の中華風煮 アスパラソテー フルーツ(黄桃缶)
	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
栄養成分	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 71.2 g 脂質 44.0 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 48.8 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 44.0 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 75.2 g 脂質 47.6 g 食塩相当量 5.9 g

● 食べる時のポイント

1. 朝食・昼食・夕食と、毎日規則正しい時間に食べましょう

2. 薄味に慣れましょう

麺類の汁は全部飲まないで残す。

しょうゆやソースなどは、かけるよりもつけて食べると塩分量を少なくできます。

3. よくかんで食べましょう

よくかむことは消化を助け、食べすぎを防ぐことにもつながります。

4. 食べすぎないように気をつけましょう