

# 週間献立表



食種： 常食1600

	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)
朝食	ご飯(120g) キャベツと葉大根の味噌汁 オムレツ 根菜炒め ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) かぶと青菜の味噌汁 鶏大根 茄子炒り 味付けのり	ご飯(120g) 冬瓜と小松菜の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) いんげんと人参の味噌汁 豆腐チャンプルー ツナ和え(小松菜) ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) ほうれん草と麩の味噌汁 鶏大根 カリフラワーのカレー炒め 鮭フレーク	ご飯(120g) 白菜と葉大根の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 ブロッコリーのマヨ炒め 減塩のり佃煮	ご飯(120g) ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 オムレツ きゃべつのソテー ご飯のお友(かつおみそ)
	エネルギー 420 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.5 g
	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐ステーキ香味醤油ダレ 肉じゃが フルーツ(黄桃缶) 牛乳	スパゲッティナポリタン カラフルサラダ フルーツポンチ 牛乳	チキンライス ポパイサラダ ももヨーグルト 牛乳	ご飯(120g) 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 鮭のチーズ焼き(学) 酢みそ和え フルーツ(洋なし缶) 牛乳	炊き込みご飯 焼き魚(さば) 筑前煮 フルーツ(パイン缶) 牛乳
	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.8 g
おやつ	肉まん	サラダせんべい ヤクルト	ヨーグルト(セレクトソース)	ポテトチップス ニコニコリゼリー	みたらし団子	サラダせんべい ジュース	カスタードケーキ
	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 1.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 81 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 0.4 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 123 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 2.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 0.0 g
夕食	ご飯(120g) 白菜スープ アジの南蛮漬け さつま芋のサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) パンプキンスープ(牛乳なし) 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め アスパラとれんこんのサラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 れんこんと豚肉の塩炒め ふき煮付け フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) けんちん汁 鮭野菜あんかけ 華風和え フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) いんげんとまいたけの味噌汁 卵とアスパラの塩ダレ炒め もやしのナムル バナナヨーグルト	ご飯(120g) けんちん汁 鶏肉の南部焼き 肉じゃが フルーツ(りんご)	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 ポークソテー玉ねぎソース きゃべつのしらす和え フルーツ(白桃缶)
	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.5 g
栄養成分	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 45.1 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 46.4 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 49.2 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 70.7 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 4.8 g

※基準値表示となります。個人により栄養成分が異なる場合があります。

## 5月の旬の食材



### そら豆 (旬は4~6月)

そら豆には不溶性食物繊維が多く、ぜん動運動を活発にし、お通じをスムーズにしてくれる作用があります。また、ビタミンB群・葉酸・カリウム・ビタミンCも豊富に含まれております。

### アスパラガス (旬は4~6月)

アスパラガスには、アスパラギン酸が含まれ筋肉疲労などでたまった乳酸をエネルギーに変換する働きを持っています。また、アスパラギン酸は利尿作用があり、体中の毒素を体外に排出し、むくみを解消する効果も期待できます。

### さやえんどう (旬は4~6月)

さやえんどうは緑黄色野菜です。カリウムをはじめ、ミネラル、ビタミンCも豊富に含まれております。食物繊維も豊富で、整腸効果があります。