

# 週間献立表



食種: 常食1600

	4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)
朝食	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 白菜の磯和え ごはんのお友 エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.5 g	ご飯(120g) 里芋と切麩の味噌汁 鶏大根 くるみ和え(いんげん) ふりかけ(Zn) エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) 大根と青菜の味噌汁 生揚げと白菜の炒め煮 アスパラ炒め 味付けのり エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g	ご飯(120g) キャベツと玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き カリフラワーの和風カレー煮 ご飯のお友(かつおみそ) エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.4 g	ご飯(120g) 冬瓜と人参の味噌汁 目玉焼き ピーマンのじゃこ煮 ふりかけ(Zn) エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯(120g) たまねぎと絹さやの味噌汁 豚野菜炒め くるみ和え(いんげん) とろろ芋 エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 納豆 チンゲン菜ソテー かぶのゆかり和え エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.2 g
	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	スパゲティミートソース 森のサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯(120g) 焼き肉 大根サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー 541 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯(120g) さばみそ煮 なめたけ和え フルーツ(県産いちご) 牛乳 エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.4 g	パン シュクメルリ(ジョージア) グreekサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳 エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 1.6 g	じゃじゃ麺風 ブロッコリーのおろし和え フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g	ばら寿司(花想い) 蒸ししゅうまい やわらかゼリー 牛乳 エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g	三色丼 マカロニサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.1 g
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.1 g
おやつ	おととと ヤクルト エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 1.4 g 食塩相当量 0.1 g	ドーナツ エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g	おととと 豆びよ(豆乳飲料) エネルギー 138 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.2 g	みたらし団子 エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 0.4 g 食塩相当量 0.3 g	誕生日会ケーキ 紅茶 エネルギー 176 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 0.1 g	パパロアシュークリーム エネルギー 116 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 0.1 g	サッポロポテト(BBQ) ジュース エネルギー 130 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 2.7 g 食塩相当量 0.1 g
	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 1.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 0.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 176 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 2.7 g 食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) そうめんの清汁 豚肉の柳川風 すき昆布の炒め煮 フルーツ(マンゴー) エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 ぶりの幽庵焼き ひじき炒め 黒ゴマプリン エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) せんべい汁 豚肉生姜焼き 花野菜の和風和え フルーツ(白桃缶) エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯(120g) 絹さやと里芋のスープ 豆腐の中華風煮 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶) エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.0 g	ご飯(120g) ほうれん草の清汁 お刺身(まぐろ・サーモン) 南瓜の甘辛煮 フルーツポンチ エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯(120g) 小松菜となめこの味噌汁 豚肉の柳川風 切り干し大根のナムル フルーツ(パイン缶) エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯(120g) 白菜と絹さやの味噌汁 ポークチャップ ポパイサラダ フルーツ(バナナ) エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g
	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g
栄養成分	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 44.6 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 72.3 g 脂質 50.9 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 50.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 46.1 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 5.1 g

不足しがちな栄養素

おすすめ食材

カルシウム

牛乳



牛乳は、カルシウムが豊富なだけでなく、吸収率が最も高い食品です。とはいえ50%程度しか吸収されないため、ビタミンDを含む“きのこ”と組み合わせることで、さらに吸収率を高めることができます！



また、ビタミンDは食品から取るだけでなく、日光浴でも増やすことができます。一日30分程度、外に出て散歩をするのはいかがでしょうか？



お花見をしながらの散歩も良いですね！