

週間献立表

食種: 常食1600	4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
朝食	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 刺じゃが 由菜のクルミ和え ふりかけ(Zn) エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.0 g	ご飯(120g) さつまいもと絹さやの味噌汁 焼き魚(鮭) きんぴらごぼう 味付けのり エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 だし巻き卵 カリフラワーの和風カレー煮 とろろ芋 エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.0 g	ご飯(120g) かぶと小松菜の味噌汁 鶏大根 ひじき炒め ご飯のお友 エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) きゃべつと冬瓜の味噌汁 納豆 チンゲン菜ソテー オクラのゆかり和え エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.0 g	ご飯(120g) さつまいもと小松菜の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 茄子炒り 味付けのり エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) 大根とうりの味噌汁 油麩の卵とじ じゃこピーマン ふりかけ(Zn) エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.6 g
	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.6 g
昼食	ご飯(120g) 赤魚の塩麹焼き ビーフン炒め フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g	桜えびご飯 海老フライ オムレツ ナポリタン風 小松菜のお浸し フルーツ(パイン缶) 牛乳 お花見弁当 エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.2 g	麦ごはん(120g) 白菜の回鍋肉風 切り干し大根のナムル フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.5 g	菜飯 干草焼き 肉じゃが フルーツ(白桃缶) 牛乳 エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g	カレーライス 大根サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯(120g) イタリアンオムレツ ポパイサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.3 g	たけのこご飯 赤魚の塩麹焼き 胡麻和え(アスパラ) フルーチェ 牛乳 エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
おやつ	どら焼き エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 g	サラダせんべい ジュース 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	バナナ蒸しパン エネルギー 106 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.1 g	えびせん ジョア エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 1.1 g 食塩相当量 0.3 g	おやつセレクト エネルギー 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	ビスコ エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g	どら焼き エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 g
	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 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 106 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 1.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) ワンタンスープ 鶏肉のオイスター炒め 韓国風サラダ フルーツ(マンゴー) エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.5 g	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) 煮込み豆腐ハンバーグ コールスローサラダ フルーツ(りんご) エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(120g) はるさめのすまし汁 揚げカレイの胡麻ダレ ブロッコリーのオーロラ焼き フルーツ(パイン缶) エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 北上コロッケ風 かぶとわかめの酢の物 やわらかゼリー エネルギー 523 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯(120g) 里芋といんげんスープ 鶏肉のタルタルソース ひじきサラダ フルーツ(パイン缶) エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.2 g	ご飯(120g) 白菜スープ 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル フルーツ(白桃缶) エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯(120g) さつまいもと玉ねぎの味噌汁 豚肉のねぎ味噌焼き 彩り野菜ソテー フルーツ(洋なし缶) エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
栄養成分	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 39.2 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1712 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 41.7 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1716 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 55.3 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 70.4 g 脂質 42.7 g 食塩相当量 5.6 g

今が旬



春を感じる野菜のひとつ、たけのこ。煮物や炒め物、天ぷらにしたり、ご飯に炊き込んだりと、さまざまな料理に大活躍の野菜です。

主な栄養成分 カリウム 食物繊維  
注目成分 チロシン

カリウムが多く含まれており、高血圧予防や生活習慣病予防に効果が期待できます。カットしたときに節の間に見られる白い粉のようなものは、食べても大丈夫!「チロシン」というアミノ酸の一種で、脳を活性化させる作用があるといわれています。

野菜の雑学

Q.たけのこの香りが強いのは、根本の部分?

A. × 穂先

柔らかく香りが強い穂先は和え物や炊き込みご飯に、真ん中は煮物や焼き物、根本は硬いので炒め物や天ぷらがおすすです。

Q.たけのここと蒟蒻の組合せが良いって本当?

A. ○ 本当

たけのこには不溶性、蒟蒻には水溶性の食物繊維が含まれており、この2種類の食物繊維をバランス良くとることで、便秘の解消が期待できます。