

週間献立表

食種: 常食1600	5月11日(日)	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)
朝食	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 オムレツ ふき煮付け とろろ芋 エネルギー 396 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 焼き魚(アジ) すき昆布の炒め煮 味付けのり エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯(120g) 大根と小松菜の味噌汁 目玉焼き ブロッコリーのしらす和え ご飯のお友(たいみそ) エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯(120g) 冬瓜とほうれん草の味噌汁 あんかけ豆腐 茄子炒り 減塩のり佃煮 エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯(120g) 人参ときゃべつの味噌汁 ウイナーソーテー かぶのかにあんかけ ふりかけ(Zn) エネルギー 386 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) 冬瓜といんげんの味噌汁 焼き魚(ホッケ) きんぴらごぼう 味付けのり エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.0 g	ご飯(120g) 玉ねぎと小松菜の味噌汁 納豆 野菜のソーテー オクラのゆかり和え エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.3 g
	ご飯(120g) 鰻の香味焼 里芋のかにあんかけ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー 541 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g	麦ごはん(120g) タンドリーチキン リヨネーズポテト フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー 570 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯(120g) 八宝菜 春雨の中華和え フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g	バターチキンカレー(インド) さつま芋のサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 世界の郷土料理 エネルギー 681 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯(120g) 赤魚のみそチーズ焼き 県産アスパラのソーテー フルーツ(オレンジ) 牛乳 県産食材の日 エネルギー 577 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g	山菜うどん 蒸ししゅうまい フルーチェ 牛乳 エネルギー 606 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.5 g	親子丼 里芋のかにあんかけ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g
おやつ	歌舞伎揚げ ジュース エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 2.3 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	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	コアラのマーチ エネルギー 97 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 0.1 g	ヨーグルト(セレクトソース) 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	焼きおにぎり 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	プッカ エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 0.0 g
	ご飯(120g) じゃが芋とほうれん草の味噌汁 豚肉生姜焼き 豆サラダ フルーツ(パイン缶) エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの中華スープ 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル フルーツ(オレンジ) エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) にら卵汁 赤魚の幽庵焼き 蓮根と干しエビのきんぴら フルーツ(白桃缶) エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯(120g) 豆腐と白菜のスープ 北上コロッケ風 和風サラダ フルーツ(キウイ) エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) 玉葱と南瓜の味噌汁 家常豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイン缶) エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯(120g) キャベツと切麩の味噌汁 酢鶏 彩り野菜ソーテー フルーツ(洋なし缶) エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) わかめと豆腐の味噌汁 アジの南蛮漬け インゲンの胡麻和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g
栄養成分	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 49.9 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 44.2 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 69.8 g 脂質 46.6 g 食塩相当量 4.6 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。

今旬

アスパラガス

5月が旬のアスパラガス。蒸したり、焼いたり簡単な調理でもおいしく、料理に彩りを加える野菜です。

主な栄養 β-カロテン 葉酸 カリウム

注目成分 アスパラギン酸

アスパラガスには疲労回復や新陳代謝を促進する「アスパラギン酸」が多く含まれています。アスパラギン酸はアスパラガスから発見されたのが名前の由来ですが、もやしや落花生、肉類にも含まれています。これらの食材と組み合わせると、より多くとれるのでメニュー選びの参考に。

©2025 Green House Co., Ltd.

クイズ

野菜の雑学

Q.おいしいアスパラガスの穂先は開いている？

A. × 固く締まっている
穂先が締まっている方が、味が濃い、食感が柔らかい、栄養価が高い等の特徴があります。購入の際は穂先を要チェック！

Q.アスパラガスはゆでると栄養が逃げてしまうのは本当？

A. ○ 本当
カリウムなどの栄養素は水溶性のため、長時間ゆでると水に溶け出てしまいます。蒸す・電子レンジ・炒める・揚げるといった調理法がおすすめ！

©2025 Green House Co., Ltd.