

週間献立表



食種: 常食1600	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	
朝食	ご飯(120g) 大根と葉大根の味噌汁 あじ塩焼き 小松菜と竹輪の煮浸し 味付けのり	ご飯(120g) 茄子といんげんの味噌汁 目玉焼き 切干し大根の炒め煮 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 小松菜とかぶの味噌汁 納豆 茄子のみそ炒め オクラのゆかり和え	ご飯(120g) きゃべつと人参の味噌汁 鶏大根 きんぴらごぼう とろろ芋	ご飯(120g) 茄子といんげんの味噌汁 豆腐チャンプルー ひじき煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) ほうれん草と里芋の味噌汁 焼き魚(ホッケ) キャベツのソテー 減塩のり佃煮	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 生湯のみそ煮 くるみ和え ふりかけ(Zn)	
	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.0 g	
	昼食	ご飯(120g) 豆腐の中華風煮 胡瓜とかぶの酢の物 フルーツ(キウイ) 牛乳	ごいのぼり風チキンピラフ ハンバーグ(豆腐入り) マッシュポテト フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) ムニエル(鮭) 花野菜サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	和風スパゲティ れんことかにかまの塩ダレサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	カレートースト マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) ミックスグリル(昭和食堂) ポテトサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) 揚げ鶏のネギソースかけ 大根サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳
		エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.6 g
おやつ		肉まん	ビスコ	サッポロポテト(サラダ) ジョア	ヨーグルト(セレクトソース)	サラダせんべい ニコニコリゼリー	やわらかスイーツポテト	焼きおにぎり
		エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.6 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 124 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 2.3 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 103 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 3.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.4 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) 冬瓜とねぎの味噌汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め チャブチェ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) たらの梅みそ焼 ポパイサラダ 黒ゴマプリン	ご飯(120g) 里芋のスープ キャベツの重ね蒸し 大根サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) ほうれん草と豆腐のすまし汁 西京焼き(さわら)学 山菜の炒り煮 フルーツポンチ	ご飯(120g) ワンタンスープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 冬瓜とわかめの味噌汁 豚肉の柳川風 根菜サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) じゃが芋とねぎのみそ汁 鯖の塩麹焼き 白菜と春雨のくず煮 フルーツ(洋なし缶)
		エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
エネルギー 1603 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 5.9 g		エネルギー 1658 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 44.6 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 71.3 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 44.5 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 42.2 g 食塩相当量 6.1 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。								

●あえものを長くおくとまずくなるのはなぜでしょう

材料をあえたまま長く放置すると、あえごろもの調味料が次第に材料のほうへ浸透し、同時に材料からは、水分が外へ引き出されてきます。
あえごろもの材料が固形で直接食品にしみこまない場合でも、塩、酢、うまみ成分など、味をもった物質だけがしみこもうとする結果、かえって味のバランスがくずれてしまいます。
こういう変化を最小限度にとどめるために、あえものはあえたらすぐ食卓に出すわけです。

