

週間献立表



食種: 常食1600

	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
朝食	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 焼き魚(ホッケ) チンゲン菜ソテー ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 里芋とほうれん草の味噌汁 鶏大根 アスパラソテー 味付けのり	ご飯(120g) 南瓜とたまねぎの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 きゃべつのピーナツ和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜と絹さやの味噌汁 あじ塩焼き れんこんの和風あえ 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 冬瓜と小松菜の味噌汁 ウインナーソテー 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 あんかけ豆腐 カラフル金平 梅干(低塩)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鮭の塩焼き じゃこピーマン 味付けのり
	エネルギー 359 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 2.0 g
	カレーライス ブロッコリーのおろし和え フルーツ(黄桃缶) 牛乳	麦ごはん(120g) イタリアンオムレツ ごぼうサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	パン ブイヤベース(フランス) グreekサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	オムライス ポパイサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 酢豚 中華風サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	炊き込みご飯 鶏肉のからめ煮 長芋の梅肉和え ももヨーグルト 牛乳	ご飯(120g) 麻婆豆腐 チャプチェ フルーツ(洋なし缶) 牛乳
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.6 g
	チキンラーメン エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.0 g	バームクーヘン エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.0 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	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	サッポロポテト(サラダ) ジュース エネルギー 104 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.1 g	黒糖まんじゅう ニコニコリゼリー エネルギー 98 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 g	スコーン(コーンスナック) エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.9 g 食塩相当量 0.2 g
夕食	ご飯(120g) 冬瓜となめこの味噌汁 ポークビーンズ もやしのナムル フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) けんちん汁 鯉の胡麻ダレ 彩り野菜ソテー いちごプリン	ご飯(120g) パンプキンスープ ポークソテー玉葱ソースかけ 花野菜とオクラのサラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 里芋と人参のスープ 揚げ豆腐のきのこソースかけ 鶏肉と根菜の煮物 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 玉葱と茄子の味噌汁 照焼(ぶり) 豚肉とピーマン炒め フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 花魁とほうれん草のすまし汁 豚肉の柳川風 切干大根のソース炒め やわらかゼリー	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 豚肉のねぎ味噌焼き 浸し和え(春菊・菊) フルーツ(キウイ)
	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.6 g
	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 47.1 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 50.7 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 40.5 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 69.8 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 5.4 g
	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分

人体の不思議



肺・気管支

肺は不要になった
二酸化炭素と新しい酸素
を交換しています。

内側の壁には粘膜があり、分泌液が
出ている、空気中に混じっていたホコリ
や細菌をたんとして出しています。

気管支の内側には絨毛(じゅうも
う)がびっしり生えていて、咳や
くしゃみで悪いものを吐き出し
ています。