

週間献立表

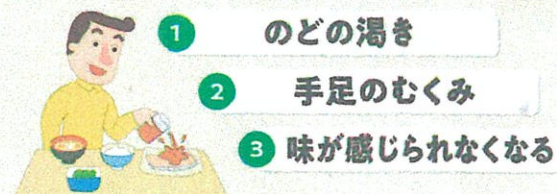
食種： 常食1600

	5月25日(日)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
朝食	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き 小松菜の炒め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) ほうれん草と人参の味噌汁 ウインナーソーテ ブロッコリーのおろし和え とろろ芋	ご飯(120g) きゃべつと人参の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 茄子炒り ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 玉葱といんげんの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 カラフル金平 味付けのり	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 油麩の卵とじ 白菜のお浸し ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) じゃがいもと人参の味噌汁 ウインナーソーテ カリフラワーの和風カレー煮 ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 南瓜とたまねぎの味噌汁 炒り豆腐 煮浸し(小松菜) 減塩のり佃煮
	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.4 g
昼食	ご飯(120g) 豆腐ハンバーグ(洋風) ポパイサラダ ももヨーグルト 牛乳	ご飯(120g) たらのエスカベッシュ タルタルサラダ フルーチェ 牛乳	ご飯(120g) ヤンニョムチキン 小松菜のナムル やわらかゼリー 牛乳	パン ポトフ風 グreekサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ガバオライス 春雨サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	しょうゆラーメン ブロッコリーのマヨ炒め フルーツ(バナナ) 牛乳	鮭の三食丼 肉味噌れんこん フルーツ(パイン缶) 牛乳
	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 0.6 g
おやつ	チョコパイ	いちごスティックケーキ	チキンラーメン	焼きおにぎり	オニオンブレッド	サラダせんべい ジュース	ビスコ
	エネルギー 92 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 83 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 2.9 g 食塩相当量 0.0 g	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	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	エネルギー 111 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 0.3 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 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) きゃべつと切麩の味噌汁 豚肉の柳川風 ジャーマンポテト フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 南瓜と絹さやのスープ 豚肉のマーマレード照焼き 梅かつおの白菜サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 白菜となめこの味噌汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 肉じゃが フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 南瓜と絹さやの味噌汁 キャベツの重ね蒸し 大根ときゅうりの酢の物 フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 大根スープ 麻婆豆腐 にんじゃサラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) きゃべつスープ たら甘酢あんかけ もやしの中華和え ミカンヨーグルト	ご飯(120g) 大根と絹さやの味噌汁 鶏肉のから揚げ 里芋のかにあんかけ フルーツ(バナナ)
	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g
栄養成分	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 49.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 52.2 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 4.2 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。

クイズに挑戦！

食塩の取り過ぎが続くと
現れる体のサインは？



- 1 のどの渇き
- 2 手足のむくみ
- 3 味が感じられなくなる

答え ①～③の全部です！

のどの渇きや手足のむくみは、体内の塩分と水分のバランスを一定にするために起こる症状です。また、過剰な塩分の摂取は、塩味に対する感度を鈍らせ、薄味では味が感じられなくなる場合もあります。