

週間献立表

食種: 常食1600

	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
朝食	ご飯(120g) 白菜と玉ねぎの味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋のかにあんかけ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 小松菜と里芋の味噌汁 豆腐チャンプルー 磯和え(ほうれん草) ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 オムレツ アスパラのソテー ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と人参の味噌汁 焼き魚(鮭) 里芋のそぼろあんかけ ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 南瓜と玉葱の味噌汁 納豆 チンゲン菜ソテー オクラのゆかり和え	ご飯(120g) なすときやべつの味噌汁 目玉焼き きんぴらごぼう ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 茄子と玉葱味噌汁 鶏大根 じゃこピーマン とろろ芋
	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 2.0 g
	親子丼 切り干し大根のナムル フルーツ(白桃缶) 牛乳	しょうゆラーメン 蒸ししゅうまい フルーツポンチ 牛乳 誕生日リクエストメニュー	麦ごはん(120g) 揚げだし豆腐 冷麺風和え物 フルーツ(すいか) 牛乳	かきまぶり 蒸し鶏のオクラ和え あじさいゼリー 牛乳	ご飯(120g) アジの南蛮漬け 豆サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	カレーチキンピラフ トマトのサラダ フルーチェ 牛乳	焼うどん ひじきとレタスの和風あえ フルーツ(バナナ) 牛乳 誕生日リクエストメニュー
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.6 g
おやつ	肉まん	ヨーグルト(セレクトソース)	ドーナツ	スコーン(コーンスナック)	あんまん	うまい棒 豆びよ(豆乳飲料)	焼きおにぎり
	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.1 g 食塩相当量 0.7 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 113 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g	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	エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 0.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 0.1 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) コーンスープ(牛乳なし) たらこのパン粉焼き 森のサラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) けんちん汁 あじの塩焼 麻婆なす フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) なすとインゲンのスープ クリームシチュー ポパイサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 中華風スープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) そうめんの清汁 豚肉のねぎ味噌焼き 大根のしそ和え フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 里芋と人参の味噌汁 鰯の香味焼 和風サラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) ワンタンスープ 家常豆腐 蒸し鶏サラダ フルーツポンチ
	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g
栄養成分	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 40.7 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 42.4 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 7.1 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。



夏至は、一年の中で最も長く太陽が出ており、

昼の時間が長い日を指します。夏至至ると書き表すように、これから

夏が始まることを意味します。

今年は6月21日です。



主な栄養 カリウム

注目成分 α-ピネン

森林浴のような清々しい香りで
リラックス効果があるといわれています

爽快な香りのもと「α-ピネン」という成分で、胃の
消化を助ける働きや食欲増進効果があります。また
生姜の仲間なので、生姜と同じく血行を良くする作
用があります。夏バテで元気がない時は、みょうが
の力を借りてパワーを取り戻しましょう。