

週間献立表



食種: 常食1600

	6月29日(日)	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
朝食	ご飯(120g) 南瓜とたまねぎの味噌汁 鮭塩焼き アスパラのおかか和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) キャベツと切麩の味噌汁 生揚げの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 オムレツ もやしのオイスターソース炒め 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 鶏肉の野菜炒め なめたけ和え ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 絹さやと南瓜の味噌汁 炒り豆腐 くるみお和え(白菜) ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) ほうれん草と麩の味噌汁 だし巻き卵 里芋のかにあんかけ とろろ芋	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 焼き魚(鮭) アスパラの鶏そぼろ炒め 減塩のり佃煮
	エネルギー 369 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.8 g
	カレーライス 花野菜サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	豚肉しょうが焼井 ブロッコリーのおろし和え やわらかゼリー 牛乳	ご飯(120g) 鰯のみそチーズ焼き チャプチェ フルーツ(バナナ) 牛乳	冷しゃぶおろしうどん 揚げなすのそぼろあん フルーチェ 牛乳	ご飯(120g) 鮭の南蛮漬け 野菜のトマト煮 フルーツ(パイン缶) 牛乳	パン ブイヤベース ムサカ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) 焼き肉 にんじゃサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳
	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 0.8 g
おやつ	うまい棒 豆びよ(豆乳飲料)	カスタードケーキ	チキンラーメン	焼きおにぎり	ハッピーターン ジュース	水ようかん	ぼたぼた焼き ジュース
	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 117 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 4.3 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 119 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 3.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 119 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 1.4 g 食塩相当量 0.2 g
夕食	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 キャベツの重ね蒸し ひじきサラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 アジの塩麹焼き チンゲン菜炒め 黒ゴマプリン	ご飯(120g) 冬瓜と人参の味噌汁 豆腐の中華風煮 コールスローサラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) 赤魚のパン粉焼き ブロッコリーときのこのソテー フルーツポンチ	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 油淋鶏 キャベツとエビのあんかけ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) けんちん汁 れんこんと豚肉の塩炒め すき昆布の炒め煮 フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) ワンタンスープ 豆腐の中華風煮 切り干し大根のナムル フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.3 g
栄養成分	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 39.9 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 49.6 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 43.5 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 52.4 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 49.2 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 4.1 g

●同じ分量でも、「栄養素密度」が高い食事をする！

多様な食品摂取を確保することは、多様な栄養素の摂取や筋量・身体機能の低下抑制に関わります。

肉、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、芋、果物、油脂類(油を使った料理)」という10種類の食品群を対象に、毎日どれくらい摂っているかを【食品摂取の多様性スコア (DVS)】でチェックしましょう。



10食品群から
1日7点以上を
目標にしよう！