

# 週間献立表



食種: 常食1600

|      | 7月13日(日)                                                          | 7月14日(月)                                                    | 7月15日(火)                                                    | 7月16日(水)                                                       | 7月17日(木)                                                    | 7月18日(金)                                                    | 7月19日(土)                                                    |
|------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 朝食   | ご飯(120g)<br>小松菜と人参の味噌汁<br>ほっけの塩焼き<br>ブロッコリーのしらす和え<br>ご飯のお友(かつおみそ) | ご飯(120g)<br>冬瓜とねぎの味噌汁<br>油麩の卵とじ<br>ひじき炒め<br>味付けのり           | ご飯(120g)<br>キャベツと玉ねぎの味噌汁<br>炒り鶏<br>磯和え(キャベツ)<br>ふりかけ(Zn)    | ご飯(120g)<br>小松菜と里芋の味噌汁<br>オムレツ<br>アスパラのソテー<br>とろろ芋             | ご飯(120g)<br>かぶと葉大根の味噌汁<br>あじ塩焼き<br>里芋のかにあんかけ<br>ご飯のお友(たいみそ) | ご飯(120g)<br>冬瓜と人参の味噌汁<br>生揚げのみそ煮<br>チンゲン菜ソテー<br>味付けのり       | ご飯(120g)<br>白菜と麩の味噌汁<br>焼き魚(鮭)<br>きんぴらごぼう<br>ご飯のお友(かつおみそ)   |
|      | エネルギー 360 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 7.3 g<br>食塩相当量 2.1 g         | エネルギー 401 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 11.3 g<br>食塩相当量 1.8 g  | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 8.0 g<br>食塩相当量 3.1 g   | エネルギー 397 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 9.0 g<br>食塩相当量 1.5 g      | エネルギー 432 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 12.1 g<br>食塩相当量 1.8 g  | エネルギー 405 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 12.0 g<br>食塩相当量 1.9 g  | エネルギー 388 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 6.9 g<br>食塩相当量 2.2 g   |
|      | チャーハン<br>蒸ししゅうまい<br>フルーツ(洋なし缶)<br>牛乳                              | パン<br>野菜のカレースープ<br>夏野菜のおろし和え<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳             | ジャンバラヤ風ご飯(アメリカ)<br>コブサラダ風<br>フルーツ(パイン缶)<br>牛乳<br>世界の郷土料理    | ご飯(120g)<br>鯖の塩麹焼き<br>県産ズッキーニのソテー<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳<br>県産食材の日 | ご飯(120g)<br>すき焼き風煮<br>ごま和え(もやし)<br>フルーツ(黄桃缶)<br>牛乳          | 混ぜ寿司[うなぎ2]<br>キャベツの塩昆布和え<br>フルーツ(すいか)<br>牛乳                 | カレーライス<br>和風サラダ<br>フルーツ(キウイ)<br>牛乳                          |
|      | エネルギー 628 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 28.1 g<br>食塩相当量 1.8 g        | エネルギー 626 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂質 28.4 g<br>食塩相当量 3.1 g  | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂質 19.9 g<br>食塩相当量 1.4 g  | エネルギー 584 kcal<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂質 21.0 g<br>食塩相当量 1.1 g     | エネルギー 562 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂質 17.4 g<br>食塩相当量 1.2 g  | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 19.5 g<br>食塩相当量 1.3 g  | エネルギー 588 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂質 19.1 g<br>食塩相当量 2.2 g  |
| おやつ  | サラダせんべい<br>ジョア                                                    | 和菓子(葛まんじゅう)                                                 | うまい棒<br>ジュース                                                | アイスクリーム                                                        | マロニーの冷麺風                                                    | ぼたぼた焼き<br>ヤクルト                                              | ドーナツ                                                        |
|      | エネルギー 143 kcal<br>たんぱく質 5.4 g<br>脂質 2.7 g<br>食塩相当量 0.3 g          | エネルギー 108 kcal<br>たんぱく質 1.6 g<br>脂質 0.1 g<br>食塩相当量 0.0 g    | エネルギー 91 kcal<br>たんぱく質 0.6 g<br>脂質 1.9 g<br>食塩相当量 0.0 g     | エネルギー 107 kcal<br>たんぱく質 2.4 g<br>脂質 4.8 g<br>食塩相当量 0.1 g       | エネルギー 95 kcal<br>たんぱく質 3.5 g<br>脂質 2.4 g<br>食塩相当量 0.3 g     | エネルギー 110 kcal<br>たんぱく質 1.5 g<br>脂質 1.5 g<br>食塩相当量 0.2 g    | エネルギー 113 kcal<br>たんぱく質 2.2 g<br>脂質 3.6 g<br>食塩相当量 0.1 g    |
| 夕食   | ご飯(120g)<br>南瓜と玉ねぎの味噌汁<br>鶏肉のマーマレード照焼き<br>根菜サラダ<br>フルーツ(黄桃缶)      | ご飯(120g)<br>かぶといんげんの味噌汁<br>あじの塩焼<br>麻婆なす<br>フルーツ(オレンジ)      | ご飯(120g)<br>ワントンスープ<br>豆腐の中華風煮<br>海草サラダ<br>フルーツ(キウイ)        | ご飯(120g)<br>けんちん汁<br>キャベツの重ね蒸し<br>菜花のゆかり和え<br>フルーツ(洋なし缶)       | ご飯(120g)<br>なすとインゲンのスープ<br>クリームシチュー<br>ポパイサラダ<br>フルーツ(パイン缶) | ご飯(120g)<br>中華風スープ<br>かに玉<br>ビーフン炒め<br>フルーツ(白桃缶)            | ご飯(120g)<br>そうめんの清汁<br>トンカツ<br>大根のしそ和え<br>フルーツ(洋なし缶)        |
|      | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 9.8 g<br>食塩相当量 1.3 g         | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 9.7 g<br>食塩相当量 1.8 g   | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 13.0 g<br>食塩相当量 1.6 g  | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 14.0 g<br>食塩相当量 1.9 g     | エネルギー 515 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂質 12.6 g<br>食塩相当量 2.0 g  | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 14.1 g<br>食塩相当量 2.2 g  | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 16.4 g<br>食塩相当量 1.6 g  |
| 栄養成分 | エネルギー 1626 kcal<br>たんぱく質 66.1 g<br>脂質 47.9 g<br>食塩相当量 5.5 g       | エネルギー 1602 kcal<br>たんぱく質 65.2 g<br>脂質 49.5 g<br>食塩相当量 6.7 g | エネルギー 1600 kcal<br>たんぱく質 66.2 g<br>脂質 42.8 g<br>食塩相当量 6.1 g | エネルギー 1622 kcal<br>たんぱく質 64.7 g<br>脂質 48.8 g<br>食塩相当量 4.6 g    | エネルギー 1604 kcal<br>たんぱく質 67.5 g<br>脂質 44.5 g<br>食塩相当量 5.3 g | エネルギー 1609 kcal<br>たんぱく質 61.5 g<br>脂質 47.1 g<br>食塩相当量 5.6 g | エネルギー 1629 kcal<br>たんぱく質 67.7 g<br>脂質 46.0 g<br>食塩相当量 6.1 g |

## 7月の旬の食材



### 大葉 (旬は6~9月)

大葉にはβカロテンが豊富でニンジンをはるかに超えるトップクラスの含有量です。βカロテンには活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守る働きや皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあるため、免疫力を高めます。

### 枝豆 (旬は6~8月)

枝豆は、良質なたんぱく質やカルシウムが豊富で、枝豆のたんぱく質に含まれるメチオニンにはビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能を助ける働きがあります。また、カリウムや鉄分も豊富に含まれております。