

週間献立表

食種: 常食1600		7月20日(日)		7月21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)		7月26日(土)	
朝食	ご飯(120g) なすと玉葱の味噌汁 目玉焼き れんこんのきんぴら ふりかけ(Zn)			ご飯(120g) 絹さやとさつま芋の味噌汁 豚野菜炒め オクラのとろろ和え 減塩のり佃煮		ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 だし巻き玉子 れんこんのきんぴら とろろ芋		ご飯(120g) 南瓜とたまねぎの味噌汁 あじ塩焼き ひじき炒め ふりかけ(Zn)		ご飯(100g) 里芋といんげんの味噌汁 肉じゃが なめたけ和え ご飯のお友(かつおみそ)		ご飯(120g) 茄子とえのきの味噌汁 あんかけ豆腐 小松菜の磯和え とろろ芋		ご飯(120g) じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 目玉焼き 野菜炒め ねりうめ	
	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g			エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 1.8 g		エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g		エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 1.8 g		エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.2 g	
	焼きそば ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳			オムライス ポパイサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳		ご飯(120g) メバルのラビゴットソースかけ 豆腐サラダ 黒ゴマプリン 牛乳		ご飯(120g) ゆで豚の酢味噌かけ じゃがいもとベーコンのソテー トマトの砂糖かけ 牛乳		ご飯(120g) 鮭の野菜あんかけ なすのしぎ焼き フルーツ(メロン) 牛乳		夏野菜カレー トマトのサラダ フルーツポンチ 牛乳		スパゲッティ夏野菜ミートソース グreekサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.0 g			エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.0 g		エネルギー 615 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 584 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 565 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 1.7 g	
おやつ	焼きおにぎり			葛まんじゅう		歌舞伎揚げ ヤクルト		ビスコ		えびせん ジョア		ジョア とうもろこし		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			エネルギー 130 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.0 g		エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 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		エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 1.1 g 食塩相当量 0.3 g		エネルギー 111 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 0.8 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	
	ご飯(120g) 里芋と人参の味噌汁 鯨の香味焼 すき昆布の炒め煮 フルーツポンチ			ご飯(120g) 冬瓜とまいたけの味噌汁 さばの香味焼 里芋のかにあんかけ フルーツ(キウイ)		ご飯(120g) かぶと葉だいこんの味噌汁 煮込みハンバーグ ごま和え フルーツ(オレンジ)		ご飯(120g) にら卵汁 麻婆豆腐 春雨サラダ やわらかゼリー		ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 豚肉生姜焼き めかぶとろろ フルーツ(黄桃缶)		ご飯(120g) 大根スープ ぶりの生姜焼き おろしソース ひじきとレタスの和風あえ フルーツ(オレンジ)		ご飯(120g) ワンタンスープ 家常豆腐 小松菜のナムル フルーツ(パイン缶)	
	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g			エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g		エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g		エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.8 g	
栄養成分	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 7.0 g			エネルギー 1654 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 46.4 g 食塩相当量 4.1 g		エネルギー 1610 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 48.9 g 食塩相当量 5.6 g		エネルギー 1652 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 4.7 g		エネルギー 1582 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 5.2 g		エネルギー 1652 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 6.2 g		エネルギー 1615 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 6.4 g	

7月のコラム 【熱中症対策】

梅雨明けで、気温が高くなりやすく熱中症に注意が必要です。
熱中症を予防する3つのポイントとして
①水分をこまめに取る
②適度な塩分を補給する
③栄養バランスの良い食事をする
今から熱中症対策していきましょう！

今月はミネラルについて紹介します！

ミネラルは体の構成成分になったり、機能を調整する大切な栄養素です。

ミネラルの働き

- ・骨や歯などをつくる(カルシウム、リン、マグネシウムなど)
- ・身体の中の水分の調節に関わる(カリウム、ナトリウム)
- ・赤血球をつくり、貧血を予防する(鉄)

ミネラルを多く含む食品について

魚介類・小魚、海藻類、豆類、野菜、肉類、レバー、乳・乳製品など

