

週間献立表

食種: 常食1600

	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
朝食	ご飯(120g) 小松菜と里芋の味噌汁 目玉焼き ふきの炒り煮 ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) キャベツと麩の味噌汁 鶏肉の野菜炒め ブロッコリーのおろし和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 焼き魚(ホッケ) 白菜の炒め煮 とろろ芋	ご飯(120g) じゃが芋と小松菜の味噌汁 生揚げのみそ炒め ほうれん草のなめたけ和え ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 冬瓜とみつばの味噌汁 あじ塩焼き キャベツのツナ炒め 味付けのり	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 もやしのピーナツ和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 目玉焼き ふきのきんぴら ふりかけ(Zn)
	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.8 g
	麻婆豆腐丼 中華風サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	七夕そうめん 天ぷら盛り合わせ きらきらゼリー 牛乳	麦ごはん(120g) チキンソテー ラ外ウイソースかけ ひじきとレタスの和風あえ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) たらこのポテト焼き ピーマンソテー バナナヨーグルト 牛乳	炊き込みご飯 鶏肉のみそ焼き ゆかり和え フルーツ(メロン) 牛乳	味噌ラーメン 浸し和え(小松菜) オレンジフルフル 牛乳	ご飯(120g) 鯡の香味焼 肉じゃが フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
	ポッキー ジュース	たこ焼き	おやつセレクト	ミニたいやき	水ようかん	えびせん ジュース	ビスコ
おやつ	エネルギー 118 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 0.9 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
	ご飯(120g) けんちん汁 メバルの照焼 オランダ煮 フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 キャベツの重ね蒸し 海藻サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 豆麩のすまし汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 茄子と麩の味噌汁 鶏のから揚げ 夏野菜のカラフルソテー フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 大根の中華スープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) たらこのパン粉焼き 豆サラダ フルーツポンチ	ご飯(120g) 大根と絹さやの味噌汁 北上コロッケ風 れんこんのきんぴら フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 47.3 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 51.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 46.2 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 43.5 g 食塩相当量 5.5 g
	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分



たんぱく質

Protein

多数のアミノ酸が連結したものです。体内に取り入れられるとアミノ酸に分解されて多彩な働きをし、筋肉や皮膚、毛髪、爪、臓器などの材料になったり、ホルモンや免疫に関する物質になったりします。肉や魚介類、卵、乳製品などの動物性たんぱく質と、穀類や豆類などの食物性たんぱく質の両方をバランスよく摂りましょう。

