

週間献立表



食種: 常食1600

	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)
朝食	ご飯(120g) 茄子と絹さやの味噌汁 鶏大根 ぜんまい炒め煮 ふりかけ(Zn) エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.0 g	ご飯(120g) 冬瓜とほうれん草の味噌汁 オムレツ 白菜のツナ煮 とろろ芋 エネルギー 399 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) キャベツと麩の味噌汁 豚野菜炒め 小松菜のくるみ和え 煮豆 エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.5 g	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 あんかけ豆腐 カリフラワーのソテー ふりかけ(Zn) エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯(120g) 葉大根と里芋の味噌汁 目玉焼き れんこんのきんぴら ふりかけ(Zn) エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯(120g) 茄子と絹さやの味噌汁 ほっけの塩焼き チンゲン菜のしらすソテー 煮豆 エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.0 g	ご飯(120g) ほうれん草と冬瓜の味噌汁 豚野菜炒め すき昆布の炒め煮 減塩のり佃煮 エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.6 g
	ご飯(120g) 赤魚の胡麻ダレ焼き 里芋の甘辛煮 フルーチェ 牛乳 エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g	麦ごはん(120g) 鶏肉の夏野菜炒め ひじきとキャベツのサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g	夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.0 g	冷しゃぶおろしうどん 天ぷら盛り合わせ フルーツ(メロン) 牛乳 エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g	鮭のちらし寿司(花想い) おくずかけ風 レモンゼリー 牛乳 エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g	パン かぼちゃのスープ カラフルサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g	親子丼 ポテトサラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳 エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
おやつ	サラダせんべい ニコニコゼリー エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 3.5 g 食塩相当量 0.2 g	ババロアシュクリーム エネルギー 116 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 0.1 g	いちごスティックケーキ エネルギー 83 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 2.9 g 食塩相当量 0.0 g	ドーナツ 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	誕生日会ケーキ 紅茶 エネルギー 176 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 0.1 g	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	ぼたぼた焼き ジュース 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
	ご飯(120g) 豆腐と舞茸の味噌汁 肉コロッケ ごま和え(小松菜) フルーツ(キウイ) エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g	ご飯(120g) さつま芋と玉葱の味噌汁 鯖の塩焼き きんぴらごぼう フルーツ(洋なし缶) エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) ワンタンスープ かに玉 チャプチェ フルーツ(パイン缶) エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯(120g) 春雨とほうれん草のすまし汁 アジのねぎ味噌焼き 筑前煮 フルーツポンチ エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) 豚肉のマーマレード照焼き ズッキーニのカレーソテー フルーツ(黄桃缶) エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.4 g	ご飯(120g) 小松菜と白菜の中華スープ 豆腐の中華風煮 春雨サラダ フルーツ(洋なし缶) エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 酢豚 切干大根の中華和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
栄養成分	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 50.9 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 45.4 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 6.4 g

8月の旬の食材

冬瓜 (旬は7~10月)

冬瓜はカリウムを多く含み、これにはナトリウムを体外へ排泄する役割があるため、高血圧に効果があると云えます。

また、肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。



トマト (旬は6~8月)

トマトの赤い色の元はリコピンといわれる色素で活性酸素を減らす働きがあります。果汁成分に「13-oxo-ODA」というリノール酸が含まれることが発見され、この成分の摂取によって肝臓で脂肪燃焼に働くタンパク質が多く作られ血糖値を低下させることが分かりました。

