

# 週間献立表



食種: 常食1600

|      | 8月24日(日)                                                    | 8月25日(月)                                                      | 8月26日(火)                                                    | 8月27日(水)                                                    | 8月28日(木)                                                        | 8月29日(金)                                                    | 8月30日(土)                                                    |
|------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 朝食   | ご飯(120g)<br>キャベツと人参の味噌汁<br>納豆<br>じゃこピーマン<br>オクラのゆかり和え       | ご飯(120g)<br>小松菜と麩の味噌汁<br>目玉焼き<br>里芋のかにあんかけ<br>ご飯のお友(かつおみそ)    | ご飯(120g)<br>かぼちゃと玉ねぎの味噌汁<br>あじ塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>ふりかけ(Zn)    | ご飯(120g)<br>大根と白菜の味噌汁<br>生揚げと小松菜の炒め煮<br>ひじき炒め<br>ねりうめ       | ご飯(120g)<br>茄子と玉ねぎの味噌汁<br>鶏大根<br>煮浸し(小松菜)<br>煮豆                 | ご飯(120g)<br>小松菜となめこの味噌汁<br>油麩の卵とじ<br>浸し和え(白菜)<br>とろろ芋       | ご飯(120g)<br>里芋といんげんの味噌汁<br>豚野菜炒め<br>くるみ和え(春菊)<br>減塩のり佃煮     |
|      | エネルギー 380 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂質 8.0 g<br>食塩相当量 1.2 g   | エネルギー 402 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 8.2 g<br>食塩相当量 1.9 g     | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 1.9 g  | エネルギー 386 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂質 9.9 g<br>食塩相当量 1.9 g   | エネルギー 403 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 7.3 g<br>食塩相当量 1.6 g       | エネルギー 374 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 8.1 g<br>食塩相当量 1.6 g   | エネルギー 396 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 9.0 g<br>食塩相当量 1.9 g   |
|      | カレーライス<br>海草サラダ<br>フルーツ(パイン缶)<br>牛乳                         | コシヤリ(エジプト)<br>モロヘイヤスープ煮<br>フルーツ(洋なし缶)<br>牛乳<br>世界の郷土料理        | 冷やし中華<br>ブロッコリーのマヨ炒め<br>フルーツ(すいか)<br>牛乳<br>誕生日/クエストメニュー     | ご飯(120g)<br>赤魚の塩麹焼き<br>じゃがいものそぼろ煮<br>フルーツポンチ<br>牛乳          | 枝豆ごはん<br>千草焼き<br>ブロッコリーのおろし和え<br>フルーツ(白桃缶)<br>牛乳                | ご飯(120g)<br>煮込み豆腐ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳         | ご飯(120g)<br>揚げ豆腐甘酢あんかけ<br>彩り野菜ソテー<br>フルーツ(パイン缶)<br>牛乳       |
|      | エネルギー 588 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂質 18.8 g<br>食塩相当量 2.3 g  | エネルギー 617 kcal<br>たんぱく質 26.1 g<br>脂質 22.9 g<br>食塩相当量 2.6 g    | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩相当量 2.8 g  | エネルギー 619 kcal<br>たんぱく質 29.7 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩相当量 1.8 g  | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩相当量 1.4 g      | エネルギー 717 kcal<br>たんぱく質 33.6 g<br>脂質 27.4 g<br>食塩相当量 1.8 g  | エネルギー 665 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂質 25.7 g<br>食塩相当量 2.0 g  |
| おやつ  | ババロアシュークリーム                                                 | サラダせんべい<br>ヤクルト                                               | ミニたいやき                                                      | 夏野菜ピザ風                                                      | チキンラーメン                                                         | うまい棒<br>豆びよ(豆乳飲料)                                           | ビスコ                                                         |
|      | エネルギー 116 kcal<br>たんぱく質 3.3 g<br>脂質 7.4 g<br>食塩相当量 0.1 g    | エネルギー 114 kcal<br>たんぱく質 1.5 g<br>脂質 2.6 g<br>食塩相当量 0.2 g      | エネルギー 127 kcal<br>たんぱく質 2.7 g<br>脂質 2.2 g<br>食塩相当量 0.3 g    | エネルギー 109 kcal<br>たんぱく質 5.1 g<br>脂質 3.9 g<br>食塩相当量 0.2 g    | エネルギー 143 kcal<br>たんぱく質 3.9 g<br>脂質 6.4 g<br>食塩相当量 0.0 g        | エネルギー 130 kcal<br>たんぱく質 5.1 g<br>脂質 4.4 g<br>食塩相当量 0.1 g    | エネルギー 106 kcal<br>たんぱく質 1.6 g<br>脂質 0.9 g<br>食塩相当量 0.1 g    |
| 夕食   | ご飯(120g)<br>冷や汁<br>アジの南蛮漬け<br>くるみ和え(小松菜)<br>フルーツ(バナナ)       | ご飯(120g)<br>白菜といんげんの中華スープ<br>麻婆豆腐<br>切り干し大根のナムル<br>フルーツ(オレンジ) | ご飯(120g)<br>けんちん汁<br>焼き肉<br>キャベツのごま酢和え<br>フルーツ(洋なし缶)        | ご飯(120g)<br>ワンタンスープ<br>かに玉<br>チャプチェ<br>フルーツ(黄桃缶)            | ご飯(120g)<br>すまし汁(ほうれん草・春雨)<br>さわらのみりん焼き<br>筑前煮(児)<br>フルーツ(マンゴー) | ご飯(120g)<br>大根とねぎのみそ汁<br>キャベツの重ね蒸し<br>海草サラダ<br>やわらかゼリー      | ご飯(120g)<br>冬瓜と葉大根の味噌汁<br>赤魚の塩麹焼き<br>ビーフン炒め<br>フルーツ(オレンジ)   |
|      | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 1.5 g  | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 2.2 g    | エネルギー 485 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 13.1 g<br>食塩相当量 2.0 g  | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 15.0 g<br>食塩相当量 2.0 g  | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 10.6 g<br>食塩相当量 2.0 g      | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 14.6 g<br>食塩相当量 2.4 g  | エネルギー 469 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 8.0 g<br>食塩相当量 2.1 g   |
| 栄養成分 | エネルギー 1631 kcal<br>たんぱく質 66.8 g<br>脂質 49.3 g<br>食塩相当量 5.1 g | エネルギー 1627 kcal<br>たんぱく質 63.9 g<br>脂質 48.8 g<br>食塩相当量 6.9 g   | エネルギー 1623 kcal<br>たんぱく質 68.0 g<br>脂質 48.6 g<br>食塩相当量 7.0 g | エネルギー 1644 kcal<br>たんぱく質 66.9 g<br>脂質 47.4 g<br>食塩相当量 5.9 g | エネルギー 1614 kcal<br>たんぱく質 70.2 g<br>脂質 40.9 g<br>食塩相当量 5.0 g     | エネルギー 1748 kcal<br>たんぱく質 75.6 g<br>脂質 54.5 g<br>食塩相当量 5.9 g | エネルギー 1636 kcal<br>たんぱく質 68.3 g<br>脂質 43.6 g<br>食塩相当量 6.1 g |

8月が旬  
とうもろこし

夏野菜の代表、とうもろこし。軸の切り口がみずみずしく、重みがあり、外皮が鮮やかな緑色のものが新鮮な目印です。

主な栄養 糖質 ビタミンB1  
カリウム  
注目成分 食物繊維 リノール酸  
アスパラギン酸

食物繊維は腸内をきれいにする働きがあり、便秘改善にも効果的です。また、とうもろこしに含まれる油の成分であるリノール酸は、体の中で生成不可能な必須脂肪酸のひとつで、コレステロール・中性脂肪を抑え、生活習慣病予防にも有効です。

## クイズ 野菜の雑学

Q. とうもろこしの粒の数は偶数になる？

A. ○ 本当

とうもろこしの粒の数は、必ず偶数になります。初期の頃は必ずしも偶数ではありませんが、成長するとそれぞれの粒が二つに分裂するためです。時間のある時に数えてみるのもおもしろそうですね。

Q. ひげが茶色くなるのは水不足が原因？

A. × 熟しているから

茶色い部分が濃いものほどよく熟しています。ひげがふさふさでこげ茶色のとうもろこしは食べ頃の合図。乾燥させるとコーン茶としても楽しめます。