

週間献立表



食種: 常食1600

	8月31日(日)	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
朝食	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 豆腐チャンプルー なめたけ和え 味付けのり	ご飯(120g) 南瓜と絹さやの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 切干大根とひじきの炒め物 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 里芋と玉葱の味噌汁 だし巻き卵 春雨のソテー ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) ほうれん草と大根の味噌汁 ほっけの塩焼き ふきのきんぴら ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) きゃべつと麩の味噌汁 目玉焼き 茄子炒り 減塩のり佃煮	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 炒り豆腐 白菜の和風和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) さつま芋と絹さやの味噌汁 あじ塩焼き すき昆布の炒め煮 味付けのり
	エネルギー 386 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g
	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(黄桃缶) 牛乳	パン ミネストローネ ポパイサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	スパゲティカルボナーラ カラフルサラダ フルーツポンチ 牛乳	ご飯(120g) 五目卵焼き かにあんかけ なめたけ和え フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) 海老フライとかにシューマイ 森のサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 塩麴鶏天 和風ダレかけ(大分県) 切干し大根の炒め煮 フルーツ(ぶどう缶) 牛乳	カレーライス グリーンサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g
	えびせん ジュース	ビスコ	焼きおにぎり	ヨーグルト(セレクトソース)	サラダせんべい ヤクルト	がんづき	たこ焼き
おやつ	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	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 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 2.4 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
	ご飯(120g) なすとたまねぎの味噌汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 切干し大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鮭のチャンチャン焼 根菜サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 白菜と麩の味噌汁 鶏肉のマーマレード照焼き マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 白菜の中華スープ 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 春雨とほうれん草のすまし汁 豚肉のねぎ味噌焼き ゆかり和え フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) けんちん汁 豚肉の柳川風 和風サラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) 冬瓜の中華風スープ 豆腐の中華風煮 切り干し大根のナムル やわらかゼリー
	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g
	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 70.8 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 49.2 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 50.4 g 食塩相当量 5.6 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

ビタミン D

Vitamin D

ビタミン D は、油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつです。
食べ物からとるほかに、日光を浴びると私たちの体内でも
ある程度つくり出せるビタミンです。
ビタミン D には、小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進す
る働きと、それによって血液中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な
骨をつくる働きがあります。

