

# 週間献立表

| 食種: 常食1600 |                                                             | 9月14日(日)                                                    |  | 9月15日(月)                                                    |  | 9月16日(火)                                                    |  | 9月17日(水)                                                      |  | 9月18日(木)                                                    |  | 9月19日(金)                                                      |  | 9月20日(土)                                                       |  |
|------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|--|
| 朝食         | ご飯(120g)<br>かぶと葉大根の味噌汁<br>豆腐チャンプルー<br>ほうれん草とおかか和え<br>煮豆     |                                                             |  | ご飯(120g)<br>小松菜と絹さやの味噌汁<br>だし巻き卵<br>大根のそぼろ煮<br>ふりかけ(Zn)     |  |                                                             |  | ご飯(120g)<br>きゃべつと人参の味噌汁<br>あじ塩焼き<br>野菜のコンソメ煮<br>ねりうめ          |  |                                                             |  | ご飯(120g)<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁<br>オムレツ<br>彩り野菜ソテー<br>ご飯のお友(かつおみそ)   |  |                                                                |  |
|            | エネルギー 419 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 11.5 g<br>食塩相当量 1.6 g  | エネルギー 380 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 8.3 g<br>食塩相当量 2.3 g   |  | エネルギー 428 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 2.1 g  |  | エネルギー 418 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂質 13.6 g<br>食塩相当量 1.8 g  |  | エネルギー 385 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 5.2 g<br>食塩相当量 1.7 g     |  | エネルギー 393 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 10.0 g<br>食塩相当量 1.9 g  |  | エネルギー 351 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 7.3 g<br>食塩相当量 2.2 g     |  | エネルギー 351 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 7.3 g<br>食塩相当量 2.2 g      |  |
| 昼食         | 親子丼<br>マカロニサラダ<br>フルーツ(パイン缶)<br>牛乳                          |                                                             |  | 横手風焼きそば<br>にんじゃサラダ<br>フルーツ(洋なし缶)<br>牛乳                      |  | 笹寿司風(花想い)<br>鶏肉と麩の煮物<br>やわらかゼリー<br>牛乳                       |  | ご飯(120g)<br>チキンカツ<br>県産なす煮<br>りんごのコンポート<br>牛乳                 |  | かてめし<br>豆腐田楽<br>和風サラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳                    |  | パン<br>クリームシチュー<br>もやしとハムのサラダ<br>フルーツ(オレンジ)<br>牛乳              |  | カレーライス<br>森のサラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳                             |  |
|            | エネルギー 638 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂質 23.1 g<br>食塩相当量 2.2 g  | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂質 27.5 g<br>食塩相当量 1.6 g  |  | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩相当量 1.9 g  |  | エネルギー 630 kcal<br>たんぱく質 29.4 g<br>脂質 20.5 g<br>食塩相当量 2.0 g  |  | エネルギー 590 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 18.9 g<br>食塩相当量 1.7 g    |  | エネルギー 663 kcal<br>たんぱく質 32.3 g<br>脂質 29.5 g<br>食塩相当量 3.3 g  |  | エネルギー 621 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂質 20.3 g<br>食塩相当量 2.2 g    |  | エネルギー 621 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂質 20.3 g<br>食塩相当量 2.2 g     |  |
| おやつ        | 肉まん                                                         |                                                             |  | 焼きおにぎり                                                      |  | コアラのマーチ                                                     |  | サッポロポテト(BBQ)<br>ヤクルト                                          |  | 誕生日会ケーキ<br>紅茶                                               |  | ババロアシュークリーム                                                   |  | サラダせんべい<br>ジョア                                                 |  |
|            | エネルギー 85 kcal<br>たんぱく質 3.5 g<br>脂質 1.8 g<br>食塩相当量 0.4 g     | エネルギー 116 kcal<br>たんぱく質 2.2 g<br>脂質 0.3 g<br>食塩相当量 0.7 g    |  | エネルギー 97 kcal<br>たんぱく質 1.0 g<br>脂質 5.5 g<br>食塩相当量 0.1 g     |  | エネルギー 97 kcal<br>たんぱく質 1.4 g<br>脂質 2.2 g<br>食塩相当量 0.1 g     |  | エネルギー 176 kcal<br>たんぱく質 4.0 g<br>脂質 7.7 g<br>食塩相当量 0.1 g      |  | 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 143 kcal<br>たんぱく質 5.4 g<br>脂質 2.7 g<br>食塩相当量 0.3 g      |  | エネルギー 143 kcal<br>たんぱく質 5.4 g<br>脂質 2.7 g<br>食塩相当量 0.3 g       |  |
| 夕食         | ご飯(120g)<br>里芋と玉ねぎの味噌汁<br>鶏肉のマーマレード照焼き<br>ジャーマンポテト<br>フルーツ  |                                                             |  | ご飯(120g)<br>さつま汁<br>鯿の香味焼<br>オクラとろろのポン酢和え<br>フルーツ(キウイ)      |  | ご飯(120g)<br>南瓜と玉ねぎの味噌汁<br>麻婆豆腐<br>切り干し大根のナムル<br>フルーツ(バナナ)   |  | ご飯(120g)<br>冬瓜とインゲンの味噌汁<br>豚肉の柳川風<br>白菜とコーンのサラダ<br>フルーツ(洋なし缶) |  | ご飯(120g)<br>かぶと葉大根の味噌汁<br>ゆで豚の酢味噌かけ<br>じゃが芋のカレー炒め<br>黒ゴマプリン |  | ご飯(120g)<br>ほうれん草と人参のスープ<br>さわらのプロバンス風<br>春雨サラダ<br>フルーツ(パイン缶) |  | ご飯(120g)<br>小松菜となめこの味噌汁<br>豆腐の中華風煮<br>切り干し大根のナムル<br>フルーツ(ミカン缶) |  |
|            | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 12.7 g<br>食塩相当量 1.5 g  | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 8.8 g<br>食塩相当量 1.8 g   |  | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 13.0 g<br>食塩相当量 1.6 g  |  | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 11.3 g<br>食塩相当量 2.2 g  |  | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂質 11.3 g<br>食塩相当量 1.6 g    |  | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩相当量 0.8 g  |  | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 13.5 g<br>食塩相当量 2.1 g    |  | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 13.5 g<br>食塩相当量 2.1 g     |  |
| 栄養成分       | エネルギー 1675 kcal<br>たんぱく質 69.2 g<br>脂質 49.1 g<br>食塩相当量 5.7 g | エネルギー 1574 kcal<br>たんぱく質 69.6 g<br>脂質 44.9 g<br>食塩相当量 6.4 g |  | エネルギー 1620 kcal<br>たんぱく質 62.4 g<br>脂質 49.7 g<br>食塩相当量 5.7 g |  | エネルギー 1639 kcal<br>たんぱく質 69.1 g<br>脂質 47.6 g<br>食塩相当量 6.1 g |  | エネルギー 1652 kcal<br>たんぱく質 71.4 g<br>脂質 43.1 g<br>食塩相当量 5.1 g   |  | エネルギー 1683 kcal<br>たんぱく質 69.9 g<br>脂質 62.1 g<br>食塩相当量 6.1 g |  | エネルギー 1602 kcal<br>たんぱく質 66.0 g<br>脂質 43.8 g<br>食塩相当量 6.8 g   |  | エネルギー 1602 kcal<br>たんぱく質 66.0 g<br>脂質 43.8 g<br>食塩相当量 6.8 g    |  |

9月が旬

ナス

ナスは淡白でクセがなく、油との相性がよい野菜です。煮る・焼く・揚げるなどの料理に幅広く使われます。へたのトゲがとがっているものが新鮮です。

主な栄養

カリウム

注目成分

ナスニン

熱に強く、水溶性のため炒め物や汁ごと食べるスープにすると効率良くとれます

ナスの皮には「ナスニン」という抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれており、老化予防などの効果があるといわれています。また、血圧の上昇を抑える作用のあるカリウムも含まれ、高血圧などの生活習慣病予防にも有効です。

クイズ

野菜の雑学

Q.オレンジ色のナスがある？

A. O 本当

「ターキッシュオレンジ」という品種のナスはオレンジ色でトマトや南瓜の様な見た目をしています。他にも白色、緑色、ゼブラ模様のナスもあります。