

週間献立表



食種: 常食1600

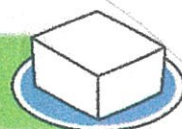
	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
朝食	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鶏肉のソテー 小松菜のごま和え 煮豆	ご飯(120g) 南瓜と絹さやの味噌汁 だし巻き卵 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 小松菜と玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き 茄子炒り ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と板麩の味噌汁 鶏大根 きんぴらごぼう ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜の和風和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 目玉焼き アスパラソテー ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 焼き魚(ホッケ) れんこんのきんぴら 味付けのり
	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 6.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g
	まいたけご飯 揚げだし豆腐 わかめとしらすの和え物 フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 鮭野菜あんかけ 浸し和え(白菜) りんごのコンポート 牛乳	オムライス もやしのサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	チャンポン 野菜天 フルーツポンチ 牛乳	ご飯(120g) デミグラスハンバーグ ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	枝豆ごはん たらこのポテト焼き キャベツの塩昆布和え フルーツ(パイン缶) 牛乳	チキンピラフ マカロニサラダ やわらかゼリー 牛乳
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.6 g
	サラダせんべい ジュース	ドーナツ	えびせん ヤクルト	焼きおにぎり	ヨーグルト(セレクトソース)	歌舞伎揚げ ヤクルト	いちごスティックケーキ
おやつ	エネルギー 123 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 2.5 g 食塩相当量 0.2 g	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	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.6 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 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	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
	ご飯(120g) ほうれん草のすまし汁 キャベツの重ね蒸し 炊き合わせ(ちくわ) フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 大根と絹さやの味噌汁 豚肉生姜焼き カラフル金平 フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) きやべつといんげんのスープ 麻婆豆腐 トマトの中華サラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) 山東菜の中華スープ 酢豚 切干大根のナムル フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 西京焼き(さくら)芋 ポパイサラダ フルーツ(白桃缶)	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 豆サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) ワンタンスープ かに玉 チャプチェ フルーツ(黄桃缶)
	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g
	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 46.5 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 47.6 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 5.8 g
	栄養成分						

不足しがちな栄養素

ビタミン B₁

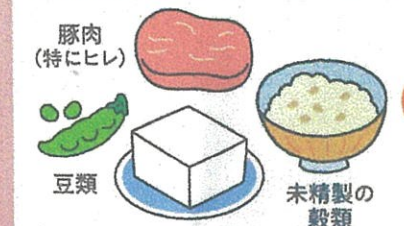


豆腐



糖質からエネルギーを作り出す”ビタミン B₁ “はニンニクやニラなどに含まれる“アリシン”と一緒に取ると吸収率がアップします。どちらも熱に弱いですが、炒め物など油と一緒に調理すると分解されにくくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品



アリシンを多く含む食品



一緒に取ると
吸収率UP

熱に弱いので、薬味などにして生のまま食べるのが◎!