

週間献立表

食種: 常食1600

	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
朝食	ご飯(120g) 茄子とかぶの味噌汁 鶏大根 すき昆布の炒め煮 ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 魚肉ソーセージソテー ごま和え(小松菜) ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 オムレツ カリフラワーの和風カレー煮 減塩のり佃煮	ご飯(120g) じゃが芋と人参の味噌汁 生揚げの中華炒め オクラのしそ和え 梅干(低塩)	ご飯(120g) 小松菜と玉ねぎの味噌汁 鶏大根 れんこんのきんぴら 味付けのり	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 ほっけの塩焼き ピーマンともやし炒め物 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 炒り豆腐 くるみと和え(春菊) ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.6 g
	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐のきのこあんかけ 鶏肉と根菜の煮物 フルーツ(キウイ) 牛乳	ビビンバ丼 切干し大根の五目煮 フルーツ(パイン缶) 牛乳	プルコギ風炒飯 わかめの酢の物 フルーツ(パイン缶) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	パン ポトフ風 里芋の和風ポテトサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) さつまいものグラタン ブロッコリーの胡麻和え フルーツ(オレンジ) 牛乳	しょうゆラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(マンゴー) 牛乳
	エネルギー 650 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.7 g
	ビスコ	サラダせんべい ニコニコリゼリー	チキンラーメン	どら焼き	じゃがりこ ジュース	星たべよ チョコ入りココア	ビスコ
おやつ	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 103 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 3.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 0.0 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
	ご飯(120g) 白菜と葉大根の味噌汁 アジの南蛮漬け 里芋のかにあんかけ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) けんちん汁 豚肉のねぎ味噌焼き 南瓜サラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) さつまい さば塩焼 きゃべつの胡麻和え フルーツ(りんご)	ご飯(120g) 卵スープ 鶏肉のきのこソースかけ マカロニサラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 白菜スープ 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨の中華和え フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) ほうれん草とねぎの味噌汁 北上コロッケ風 海藻サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) オクラと豆腐のすまし汁 キャベツの重ね蒸し 春雨サラダ フルーツ(洋なし缶)
	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.5 g
	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 53.4 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 49.0 g 食塩相当量 6.9 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

減塩食などに目が行きがちですが、上手に塩分を
排出させる方法を知っておくことも重要です

塩分の排出には、**カリウム、カルシウム、
マグネシウム**の3つのミネラル摂取が
効果的で、衰えた腎臓の機能を補ってくれます

カルシウム

マグネシウム

カリウム