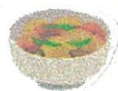
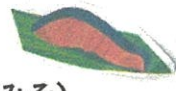
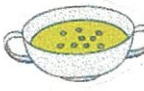


週間献立表



食種: 常食1600

	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
朝食	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 肉じゃが 春菊のなめたけ和え 味付けのり 	ご飯(120g) なすとインゲンの味噌汁 生揚げのみそ煮 チンゲン菜のオイスターソース炒め ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) きゃべつと麴の味噌汁 鮭の塩焼き もやし炒め ご飯のお友(たいみそ) 	ご飯(120g) さつま芋と葉大根の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 根菜サラダ 味付けのり 	ご飯(120g) かぶと絹さやの味噌汁 鶏大根 カリフラワーのカレー炒め ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) 冬瓜と麴の味噌汁 目玉焼き きんぴらごぼう 減塩のり佃煮 	ご飯(120g) さつま芋と玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 小松菜の磯和え ご飯のお友(かつおみそ)
	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.4 g
昼食	親子丼 茄子のみそ炒め フルーツ(黄桃缶) 牛乳 	ご飯(120g) さばの味噌煮 切り干し大根のナムル フルーツ(パイン缶) 牛乳 	ご飯(120g) しょうゆラーメン ロコモコ 牛皿 メンチカツ ポテトサラダ サイダー 	ご飯(120g) 豚肉のすき焼き風煮 浸し和え(ほうれん草) フルーツ(バナナ) 牛乳 	パン パンプキンスープ カラフルサラダ フルーツ(なし) 牛乳 	松山酢(花想い) せんざんき オレンジマーマレードゼリー 牛乳 	味噌ラーメン 海草サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.6 g
おやつ	ビスコ 	いももち 	南瓜プリン ヤクルト 	焼りんご 	焼きおにぎり 	いちごスティックケーキ 	パームクーヘン
	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 107 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 1.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 0.3 g 脂質 3.3 g 食塩相当量 0.0 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 83 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 2.9 g 食塩相当量 0.0 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
夕食	ご飯(120g) 小松菜の板麴の味噌汁 アジの南蛮漬け かぶのそぼろ煮 ビタミンゼリー 	ご飯(120g) 白菜スープ 酢豚 海草サラダ フルーツ(オレンジ) 	ご飯(120g) かぶと絹さやの味噌汁 れんこんと鶏肉の塩炒め 里芋のそぼろ煮 フルーツ(黄桃缶) 	ご飯(120g) けんちん汁 あじの竜田揚げ 彩り野菜ソテー フルーツ(パイン缶) 	ご飯(120g) 小松菜と玉ねぎの味噌汁 麻婆豆腐 もやしのナムル フルーツ(黄桃缶) 	ご飯(120g) 白菜と油揚げの味噌汁 豚肉の韓国炒め 卵とレタスのサラダ フルーツ(洋なし缶) 	ご飯(120g) かぶのスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ(マンゴー) 
	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g
栄養成分	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 69.8 g 脂質 40.5 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1780 kcal たんぱく質 73.8 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 45.3 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 48.9 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 49.6 g 食塩相当量 6.5 g

10月旬 カボチャ

カボチャは栄養価が高くおかずにもお菓子にも利用できる万能選手です。表面がデコボコした日本カボチャとツルツルした西洋カボチャがあります。

主な栄養

ビタミンA (β-カロテン)

ビタミンC

ビタミンE

食物繊維

注目成分

ルテイン

カボチャには、がん予防やアンチエイジングにも効果的なβ-カロテンが豊富に含まれ、油と一緒に取ると吸収が良くなります。また眼精疲労などに効果が期待される注目の微量栄養素「ルテイン」も含まれています。

クイズ

野菜の雑学

Q.世界で最も重いカボチャは約100kg?

A. × 1246.9kg

2023年、アメリカ・カリフォルニア州の大会で、1246.9kg (約1.2t) の最重量カボチャの世界記録が樹立されました。これはなんと、普通車1台分くらいの重さです。

Q.おいしいカボチャはヘタが盛り上がる?

A. × ヘタがこみこみ

ヘタの部分がへこみ、太く乾燥しているものが完熟のサイン。収穫後、熟成させることで濃厚な味になります。カットカボチャは果肉が厚く、濃いオレンジ色で種がふっくらしているものがおすすめです。