

週間献立表



食種: 常食1600

	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
朝食	ご飯(120g) じゃが芋と人参の味噌汁 ほっけの塩焼き 白菜の和風カレー煮 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 鶏肉のソテー 野菜のポトフ風 とろろ芋	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 生揚げの中華炒め 切干大根の中華和え ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) きゃべつと麩の味噌汁 焼き魚(アジ) 茄子炒り 減塩のり佃煮	ご飯(120g) ほうれん草と玉葱の味噌汁 オムレツ もやし炒め ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜とみつばの味噌汁 豚野菜炒め ごま和え(春菊) ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 里芋とまいたけの味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のなめたけ和え 梅干(低塩)
	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.1 g
	焼肉丼 酢の物(春雨・胡瓜) フルーツ(パイン缶) 牛乳	サンドイッチ クラムチャウダー フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) メンチカツ ほうれん草としめじの煮物 フルーツ(オレンジ) 牛乳	サツマイモごはん 豚肉のねぎ味噌焼き いんげんの生姜和え フルーツ(柿) 牛乳	麦ごはん(120g) さばの香り焼き 県産里芋の煮物 フルーツ(みかん) 牛乳	スパゲティミートソース 小さな秋サラダ フルーチェ 牛乳	チャーハン 八宝菜風 フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g
	誕生日リクエストメニュー	誕生日リクエストメニュー	誕生日リクエストメニュー	誕生日リクエストメニュー	県産食材の日		
おやつ	サラダせんべい	どら焼き	ヨーグルト(セレクトソース)	オニオンブレッド	誕生日会ケーキ	えびせん ジョア	どら焼き
	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 117 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 1.3 g 食塩相当量 0.1 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 113 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 1.1 g 食塩相当量 0.3 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
	ご飯(120g) 冬瓜といんげんの味噌汁 かに玉 ビーフン炒め フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) けんちん汁 アジの梅みそ焼 森のサラダ 黒ゴマプリン	ご飯(120g) 里芋と絹さやの味噌汁 豚肉のマーマレード照焼き 和風サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) ワンタンスープ 豆腐の中華風煮 中華風サラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 大根と葉大根の味噌汁 れんこんと豚肉の塩炒め 春雨とレタスの和え物 やわらかゼリー	ご飯(120g) ワンタンスープ かに玉 マカロニサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) じゃが芋と絹さやの味噌汁 鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ フルーツ(白桃缶)
	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 69.7 g 脂質 48.9 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 46.2 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 51.5 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 54.2 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 51.6 g 食塩相当量 6.2 g
栄養成分							

※基準値表示となります。個人により栄養成分が異なる場合があります。

10月ヘルスケアレター

鉄

鉄を取るには、
肉や魚などの
動物性食品をとるのが
一番効果的!!

鉄は肉や魚だけでなく、
海藻や、緑色の野菜、大豆などの
植物性食品にも含まれております
両方からバランスよくとるようにしま
しょう!!

鉄の種類は2種類～ヘム鉄と非ヘム鉄～

ヘム鉄を多く含む食品

●動物性食品に含まれる
吸収率が高い(10～20%)



非ヘム鉄を多く含む食品

●植物性食品に含まれる
吸収率が低い(2～5%)

