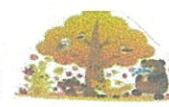


週間献立表



食種: 常食1600

	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)
朝食	ご飯(120g) えのきときゃべつの味噌汁 鮭の塩焼き れんこんの中華炒め 味付けのり	ご飯(120g) 山東菜と人参の味噌汁 目玉焼き 茄子炒り ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) ほうれん草と大根の味噌汁 鶏肉のソテー いんげんのツナ和え とろろ芋	ご飯(120g) 小松菜と麴の味噌汁 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) キャベツといんげんの味噌汁 納豆 里芋の甘辛おかか炒め オクラのめんつゆ和え	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 だし巻き卵 じゃこピーマン ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) ほうれん草とえのきの味噌汁 生揚げの煮しめ もやしの中華和え ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	カレーライス 海草サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	ご飯(120g) 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのソテー フルーツ(バナナ) 牛乳	きつねうどん キャベツの炒り煮 フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯(120g) 麻婆春雨 蒸ししゅうまい やわらかゼリー 牛乳	かつ丼 おろし和え(なめ茸) フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ロールサンド(ポテサラダ・卵) クラムチャウダー 南瓜プリン 牛乳	ご飯(120g) 豚肉のねぎ味噌焼き 南瓜サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳
	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.0 g
おやつ	たこ焼き エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 0.4 g	ドーナツ 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	おやつセレクト エネルギー 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	肉まん エネルギー 85 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 1.8 g 食塩相当量 0.4 g	ぼたぼた焼き ヤクルト エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 1.5 g 食塩相当量 0.2 g	だら焼き 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	焼きおにぎり 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
夕食	ご飯(120g) けんちん汁 ぶりの幽庵焼き すき昆布の炒め煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) すまし汁(小松菜・春雨) お刺身(まぐろ・サーモン) じゃがいものそぼろ炒め フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 大根サラダ ビタミンゼリー	ご飯(120g) 白菜スープ 北上コロッケ風 わかめの酢の物 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) さつまい 焼き肉 白菜の和風和え フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) さつまいと絹さやの味噌汁 鶏肉南部焼き なすと長芋のオランダ煮 フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 豚肉の柳川風 小松菜のソテー フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g
栄養成分	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 54.3 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 73.1 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 50.8 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 47.6 g 食塩相当量 5.5 g

減塩につながる食材は
次のうちどれ?

①とうもろこし ②トマト ③しめじ



答え ①～③ の全部です!

これらの野菜には、世界でも共通の「うま味(UMAMI)」成分である「グルタミン酸」が含まれています。旬の時期はより「うま味」が強く、これを生かすと薄味でも満足感のある料理になりますよ!