

週間献立表



食種: 常食1600

	11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
朝食	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 生揚げのみそ炒め お浸し ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) なすとたまねぎの味噌汁 あじ塩焼き すき昆布の炒め煮 ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 白菜と小ねぎの味噌汁 だし巻き卵 茄子炒り オクラのゆかり和え	ご飯(120g) 里芋と絹さやのみそ汁 鶏大根 野菜ソテー 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 白菜としいんげんの味噌汁 あんかけ豆腐 ひじき炒め とろろ芋	ご飯(120g) 小松菜と里芋の味噌汁 目玉焼き きんぴらごぼう ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) さつまいもと玉ねぎの味噌汁 納豆 すき昆布の炒め煮 かぶのゆかり和え
	エネルギー 387 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.8 g
昼食	ご飯(120g) 煮魚(さば) 磯和え(白菜) フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐チャンプルー 煮浸し(小松菜) フルーツ(バナナ) 牛乳	きのこピラフ(昭和食堂) 南瓜サラダ プリンアラモード 牛乳	ドライカレー 和風サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) 八宝菜 ほうれん草の中華和え フルーツ(マンゴー) 牛乳	パン クラムチャウダー フレンチサラダ フルーツ(りんご) 牛乳	ビビンバ丼 春雨と胡瓜の酢物 フルーツ(パイン缶) 牛乳
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.9 g
おやつ	歌舞伎揚げ ヤクルト	サラダせんべい ジュース	チキンラーメン	うまい棒 豆びよ(豆乳飲料)	フレンチトースト	焼きおにぎり	あんこもち
	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 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 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 130 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 120 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 0.2 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 112 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 0.5 g 食塩相当量 0.0 g
夕食	ご飯(120g) 里芋と山東菜の味噌汁 豚肉の柳川風 くるみ和え フルーツ(みかん)	ご飯(120g) キャベツと絹さやの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 森のサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) かぶと大根菜の味噌汁 おでん ささみ和え(キャベツ) フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 白菜と三つ葉の味噌汁 西京焼き(さくら) すき昆布の炒め煮 フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 大根スープ グラタン 小松菜のソテー ビタミンゼリー	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 豚肉のねぎ味噌焼き 花野菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) かぶと切麩の味噌汁 赤魚のみぞれ煮 野菜炒め フルーツ(オレンジ)
	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g
栄養成分	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 51.8 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 53.2 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 52.0 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 5.7 g

クイズ
野菜の雑学

Q.ホウレン草をゆでるときに塩を入れると鉄の吸収率が上がる?

A. × ビタミンCと一緒にとる

塩は色を鮮やかにする効果はありますが、鉄の吸収には関係ありません。ビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まります。

Q.ホウレン草の赤い部分は体に悪い?

A. × 栄養が詰まっている

骨の形成に重要な「マンガン」や「ポリフェノール」が豊富に含まれています。根元は土が入り込みやすいため、十字に切れ目を入れて汚れを落としてから、ゆでたり炒めたりすると食べやすくなります。

外で選ぶヒント

おすすめ料理は? 10!

ホウレン草×カルシウム

- ・ホウレン草とシラスのナムル
- ・ホウレン草のミルクスープ
- ・切干とホウレン草のゴマ和え



ホウレン草にはシュウ酸が含まれており、これが苦みや体に悪い影響を及ぼす原因となることもあります。ゆでることでシュウ酸を減らすことができます。また、カルシウムの多い食品と一緒に食べてもシュウ酸の摂取量を減らすことができます。