

週間献立表



食種: 常食1600

	11月30日(日)	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
朝食	ご飯(120g) 大根となめこの味噌汁 油麴の卵とじ れんこんのきんぴら ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 白菜と茄子の味噌汁 あじ塩焼き 里芋のあんかけ 梅干(低塩)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 ウインナーソテー くるみ和え(春菊) ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) じゃがいもと人参の味噌汁 だし巻き卵 茄子炒り 煮豆	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 納豆 ほうれん草ソテー かぶのゆかり和え	ご飯(120g) きゃべつと絹さやの味噌汁 さんまかば焼き(缶) すき昆布の炒め煮 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 大根と麴の味噌汁 オムレツ じゃこピーマン ふりかけ(Zn)
	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	ご飯(120g) 鶏肉のからめ煮 ごま酢和え フルーツ(白桃缶) 牛乳	深川めし 豚肉の味噌焼き 五色なます フルーツ(みかん) 牛乳	麦ごはん(120g) 麻婆豆腐 磯和え(小松菜) フルーツ(洋なし缶) 牛乳	菜飯 さばの香り焼き 南瓜のミルク煮 フルーツ(りんご) 牛乳	ご飯(120g) 塩こうじとり天 きんぴらごぼう フルーツ(洋なし缶) 牛乳	パエリア(スペイン) スペイン風冬のサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 焼き肉 ひじきサラダ フルーチェ 牛乳
	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 1.7 g
おやつ	ハッピーターン ジュース	じゃがりこ ジュース	がんづき	焼きおにぎり	カスタードケーキ	ビスコ	えびせん ヤクルト
	エネルギー 119 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 3.5 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 112 kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 2.4 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 117 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 4.3 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	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.0 g 食塩相当量 0.2 g
夕食	ご飯(120g) 中華スープ(かぶ・青梗菜) 麻婆豆腐 ビーフン炒め ビタミンゼリー	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 北上コロッケ風 お浸し フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 冬瓜とまいたけの味噌汁 照焼(さわら) 切干大根の五目煮 フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) せんべい汁 豚肉のマーマレード照焼き 白菜の甘酢和え やわらかゼリー	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) ブロッコリー卵ソテー 大根のそぼろ煮 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) ひつつみ汁 生揚げと豚肉の炒め物 海藻サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 豆腐と山東菜の味噌汁 アジの竜田揚げ 梅かつおのれんこんサラダ フルーツ(オレンジ)
	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g
栄養成分	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 46.3 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 43.8 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 46.4 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 70.9 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 5.6 g

食物繊維を摂取し善玉菌を

増やしましょう！！

◆米やパンは精製していないものを選ぶ

白より茶色のものの方が、より多く食物繊維を含んでいます。
 米なら玄米、パンならライ麦パンや全粒粉パン、小麦胚芽入りのものを選びましょう。



◆野菜は茹でたり、煮たりする

野菜は加熱すると力けが減るので、少量で効率よく食物繊維を補うことができます。

◆和食のお惣菜を積極的に

きんぴらごぼう・ひじき・切干大根など和食のお惣菜は食物繊維が多い食材を使用しているものが多いのでおすすめです。