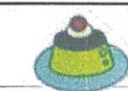
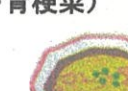


週間献立表



食種: 常食1600

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝食	ご飯(120g) 玉ねぎと茄子の味噌汁 あじ塩焼き 南瓜の含め煮 かぶのゆかり和え 	ご飯(120g) 人参と冬瓜の味噌汁 納豆 里芋の煮物 減塩のり佃煮 	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 鶏大根 チンゲンサイソテー ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) まいたけと大根の味噌汁 あんかけ豆腐 じゃこピーマン 味付けのり	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 あじ塩焼き 茄子炒り 梅干(低塩) 	ご飯(120g) キャベツと麩の味噌汁 オムレツ 切干大根のソース炒め ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 茄子と葉だいこんの味噌汁 焼き魚(ホッケ) 胡麻酢和え ふりかけ(Zn) 
	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.8 g
	ご飯(120g) 鶏肉のおろし焼き 根菜サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 紅葉焼き 小松菜の卵ソテー りんごのコンポート 牛乳	インド風オムライス 豆サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	味噌ラーメン ポパイサラダ フルーツ(柿) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	ご飯(120g) ミネストローネ(イタリア) ブロッコリーサラダ 黄桃缶のヨーグルト和え 世界の郷土料理	ちらし寿司 すき昆布の炒め煮 ココアプリン 牛乳 誕生日リクエストメニュー	ご飯(120g) ポークシチュー カラフルサラダ フルーツ(バナナ)
	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.2 g
	スコーン(コーンスナック) エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.9 g 食塩相当量 0.2 g	チョコパイ ジュース エネルギー 129 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 0.0 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	えびせん ニコニコッリゼリー エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.9 g 食塩相当量 0.2 g	プリンアラモード  エネルギー 77 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 3.2 g 食塩相当量 0.0 g	今川焼 エネルギー 130 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	星たべよ 豆びよ エネルギー 126 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.0 g 食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) 豚汁 赤魚の塩麹焼き キャベツの炒り煮 フルーツ(バナナ) 	ご飯(120g) 春雨スープ 豆腐の中華風煮 切干大根の中華和え ビタミンゼリー 	ご飯(120g) 小松菜とキャベツの味噌汁 さわらのみりん焼き すき昆布と厚揚げ煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 山東菜と里芋の味噌汁 豚肉の柳川風 れんこんのきんぴら フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) 煮込み豆腐ハンバーグ 大根サラダ フルーツ(バナナ) 	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 豚肉の南部焼き マカロニサラダ フルーツ(キウイ) 	ご飯(120g) 中華スープ(かぶ・青梗菜) かに玉 ビーフン炒め フルーツ(黄桃缶) 
	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.5 g
	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 67.7 g 脂質 43.0 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 44.5 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 72.4 g 脂質 50.3 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 42.2 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 47.3 g 食塩相当量 5.6 g
	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	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。

11
November

カフェテリア インフォ

Cafeteria Info

手軽に、楽しく、健康に！

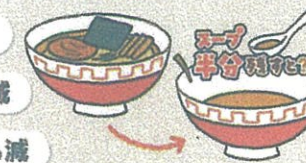
おいしく！ 減塩生活

日本人の3人に1人は高血圧という時代。その背景として、食塩の取り過ぎが問題視され、減塩に対する取り組みが重要となっています。取り過ぎによるリスクや、すぐにできる減塩方法をクイズで出題！自身の食生活を振り返るとともに、クイズで得た知識を実践に生かしてみよう！

クイズに挑戦！

ラーメンスープを半分残すと
どのくらい減塩になる？

- 約10%減
- 約30%減
- 約50%減



答え ② 約30%減

麺料理に含まれる一人前の塩分量は、スープや具材の種類により異なりますが、ラーメンで約5~7g、かけそば約5~6g、そうめん約4gです。スープを半分残すと約30%、全部残すと半分以下の減塩になるといわれていますよ！