

# 週間献立表

食種: 常食1600

|      | 12月14日(日)                                                                                                          | 12月15日(月)                                                                                                             | 12月16日(火)                                                                                                             | 12月17日(水)                                                                                                                 | 12月18日(木)                                                                                                               | 12月19日(金)                                                                                                             | 12月20日(土)                                                                                                                      |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食   | ご飯(120g)<br>山東菜と人参の味噌汁<br>さんまかば焼き缶<br>茄子炒り<br>味付けのり<br>エネルギー 412 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂質 11.3 g<br>食塩相当量 2.1 g  | ご飯(120g)<br>小松菜とかぶの味噌汁<br>油麴の卵とじ<br>野菜のコンソメ煮<br>煮豆<br>エネルギー 401 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂質 8.3 g<br>食塩相当量 2.1 g       | ご飯(120g)<br>じゃがいもといんげんの味噌汁<br>納豆<br>すき昆布の炒め煮<br>かぶのゆかり和え<br>エネルギー 377 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 8.9 g<br>食塩相当量 1.8 g | ご飯(120g)<br>山東菜と大根の味噌汁<br>目玉焼き<br>彩り野菜ソテー<br>とろろ芋<br>エネルギー 409 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 10.6 g<br>食塩相当量 1.9 g           | ご飯(120g)<br>白菜と絹さやの味噌汁<br>あじ塩焼き<br>かぶのくず煮<br>ふりかけ(Zn)<br>エネルギー 418 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩相当量 2.0 g     | ご飯(120g)<br>小松菜とねぎの味噌汁<br>豚野菜炒め<br>切干し大根の炒め煮<br>減塩のり佃煮<br>エネルギー 422 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂質 11.4 g<br>食塩相当量 2.0 g  | ご飯(120g)<br>じゃが芋とわかめの味噌汁<br>生揚げのみそ炒め<br>ブロッコリーのおろし和え<br>ふりかけ(Zn)<br>エネルギー 434 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂質 11.6 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 昼食   | 麦ごはん(120g)<br>ぎせい豆腐<br>ツナ和え(小松菜)<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳<br>エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂質 19.2 g<br>食塩相当量 1.5 g  | ご飯(120g)<br>鶏肉のみぞれ煮<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>フルーツ(ミカン)<br>牛乳<br>エネルギー 535 kcal<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 1.3 g   | パン<br>ポトフ風<br>ポパイサラダ<br>フルーツ(キウイ)<br>牛乳<br>エネルギー 586 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂質 26.4 g<br>食塩相当量 1.9 g                 | 穴子ちらし寿司(花想い)<br>味噌ちゃんこ鍋風<br>抹茶とイチゴのパバロア<br>牛乳<br>エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 28.5 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩相当量 1.6 g               | ご飯(120g)<br>ポークソテーりんごソースかけ<br>大根のサラダ<br>フルーツ(キウイ)<br>牛乳<br>エネルギー 562 kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂質 19.2 g<br>食塩相当量 1.0 g   | 鮭のクリームスパゲティ<br>菊花和え(白菜)<br>フルーツ(りんご)<br>牛乳<br>エネルギー 570 kcal<br>たんぱく質 29.4 g<br>脂質 18.7 g<br>食塩相当量 1.2 g              | ご飯(120g)<br>タンドリーチキン<br>グリーンサラダ<br>やわらかゼリー<br>牛乳<br>エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂質 15.3 g<br>食塩相当量 1.3 g                 |
| おやつ  | ヨーグルト(セレクトソース)<br>エネルギー 118 kcal<br>たんぱく質 4.1 g<br>脂質 1.9 g<br>食塩相当量 0.1 g                                         | パバロアシュークリーム<br>エネルギー 116 kcal<br>たんぱく質 3.3 g<br>脂質 7.4 g<br>食塩相当量 0.1 g                                               | おやつセレクト<br>エネルギー 183 kcal<br>たんぱく質 3.2 g<br>脂質 6.7 g<br>食塩相当量 0.1 g                                                   | うまい棒<br>ジュース<br>エネルギー 91 kcal<br>たんぱく質 0.6 g<br>脂質 1.9 g<br>食塩相当量 0.0 g                                                   | 誕生日会ケーキ<br>紅茶<br>エネルギー 176 kcal<br>たんぱく質 4.0 g<br>脂質 7.7 g<br>食塩相当量 0.1 g                                               | ぼたぼた焼き<br>ニコニコリゼリー<br>エネルギー 99 kcal<br>たんぱく質 2.1 g<br>脂質 2.4 g<br>食塩相当量 0.2 g                                         | ビスコ<br>エネルギー 106 kcal<br>たんぱく質 1.6 g<br>脂質 0.9 g<br>食塩相当量 0.1 g                                                                |
| 夕食   | ご飯(120g)<br>白菜スープ<br>かぼちゃの豆乳シチュー<br>海藻サラダ<br>やわらかゼリー<br>エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 13.0 g<br>食塩相当量 2.2 g | ご飯(120g)<br>なすと玉ねぎの味噌汁<br>あじの香味焼<br>白菜の炒め煮<br>フルーツ(白桃缶)<br>エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 10.7 g<br>食塩相当量 2.5 g | ご飯(120g)<br>きゃべつと玉葱の味噌汁<br>酢鶏<br>浸し和え(白菜)<br>フルーツ(パイン缶)<br>エネルギー 460 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 8.6 g<br>食塩相当量 1.9 g  | ご飯(120g)<br>茄子と玉ねぎの味噌汁<br>トンカツ<br>わかめとしらすの和えもの<br>フルーツ(バナナ)<br>エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂質 17.9 g<br>食塩相当量 2.4 g | ご飯(120g)<br>冬瓜と玉ねぎの味噌汁<br>豆腐の中華風煮<br>春雨の中華和え<br>フルーツ(黄桃缶)<br>エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 11.2 g<br>食塩相当量 1.7 g | ご飯(120g)<br>けんちん汁<br>お刺身(まぐろ・サーモン)<br>筑前煮<br>フルーツ(パイン缶)<br>エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂質 10.6 g<br>食塩相当量 1.7 g | ご飯(120g)<br>ワンタンスープ<br>かに玉<br>ビーフン炒め<br>フルーツ(オレンジ)<br>エネルギー 585 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 19.2 g<br>食塩相当量 2.2 g               |
| 栄養成分 | エネルギー 1633 kcal<br>たんぱく質 63.3 g<br>脂質 45.4 g<br>食塩相当量 5.9 g                                                        | エネルギー 1534 kcal<br>たんぱく質 66.0 g<br>脂質 41.5 g<br>食塩相当量 6.0 g                                                           | エネルギー 1606 kcal<br>たんぱく質 61.8 g<br>脂質 50.6 g<br>食塩相当量 5.7 g                                                           | エネルギー 1580 kcal<br>たんぱく質 71.4 g<br>脂質 46.5 g<br>食塩相当量 5.9 g                                                               | エネルギー 1651 kcal<br>たんぱく質 68.4 g<br>脂質 50.6 g<br>食塩相当量 4.8 g                                                             | エネルギー 1587 kcal<br>たんぱく質 78.0 g<br>脂質 43.1 g<br>食塩相当量 5.1 g                                                           | エネルギー 1627 kcal<br>たんぱく質 65.7 g<br>脂質 47.0 g<br>食塩相当量 5.6 g                                                                    |

12月旬  
レンコン



蓮(ハス)の地下茎の部分を食用としています。穴が開いて「見通しがよい」ことから、縁起の良い野菜として、おせち料理や慶事によく登場します。

主な栄養

- ビタミンC
- カリウム
- ビタミンB1
- 食物繊維
- 鉄
- ビタミンB12

注目成分

- ビタミンC

レンコン100gには、レモン果汁100gとほぼ同量のビタミンCが含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、レンコンにはデンプン質が多く含まれるため、加熱しても相当量のビタミンCが残ります。