

週間献立表

食種: 常食1600

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	ご飯(120g) 里芋と人参の味噌汁 納豆 茄子炒り オクラのゆかり和え	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 油麴の卵とじ もやし炒め 味付けのり	ご飯(120g) 山東菜と花麴の味噌汁 焼き魚(鮭) きんぴらごぼう ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) ほうれん草と人参の味噌汁 だし巻き卵 野菜のカレーソテー 七草粥	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 肉野菜炒め 里芋のかにあんかけ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) さつまいもと玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き 白菜のくず煮 減塩のり佃煮	ご飯(120g) きゃべつと麴の味噌汁 オムレツ 春雨ソテー 煮豆
	エネルギー 402 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.5 g
	ご飯(120g) ポークソテーりんごソースかけ 海藻サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) カレーの胡麻ダレ じゃがいもの甘辛煮 フルーツ(洋なし缶) 牛乳	中華風炊き込みごはん ぎせい豆腐 春雨サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	パン クリームシチュー 大根サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	味噌ラーメン 切り干し大根のナムル フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐ステーキきのこソースかけ ブロッコリーのおろし和え フルーツ(キウイ) 牛乳	中華飯 ごま和え(ほうれんそう) いちごプリン 牛乳
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
	たこ焼き エネルギー 92 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 0.3 g	どら焼き 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	ビスコ 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	ミルク甘酒 うまい棒 エネルギー 99 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.0 g	バームクーヘン エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.0 g	星たべよ ジュース エネルギー 87 kcal たんぱく質 0.6 g 脂質 1.5 g 食塩相当量 0.0 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
夕食	ご飯(120g) 白菜と切麴の味噌汁 さわらの南蛮漬け 切干大根の煮物 フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 冬瓜といんげんの味噌汁 北上コロッケ風 なめたけ和え フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) 小松菜と揚げの味噌汁 焼き肉 ひじきサラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) そうめんの清汁 赤魚の塩麴焼き 野菜天 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) いものこ汁 豚肉の柳川風 森のサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 人参と白菜の味噌汁 とんかつ めかぶとろろ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 小松菜と冬瓜の味噌汁 照焼(ぶり) 大根のそぼろ煮 フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 43.4 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 44.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 46.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 5.8 g
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 43.4 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 44.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 46.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 5.8 g
栄養成分	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 43.4 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 44.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 46.0 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 5.8 g

※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。

都合により献立が変更になる事があります。

減塩するならどっち?

① かける



② つける



答え ② つける

揚げ物に直接ソースを「かける」と、衣にソースが浸み込み、かけた量の割には味の濃さを感じにくいことがあります。一方、「つける」と、舌に直接ソースがあたり、塩味を感じやすくなります。また、調味料を使った量が目で確認できる方が減塩につなげやすいです。

調味料によって「かける」と「つける」を使い分けよう!

料理のおいしさをアップさせる調味料ですが、ドバッとかけ過ぎてしまったり、使う必要が無いものにまでかけてしまったりしていませんか? 調味料によって「かける」と「つける」を使い分けて、上手に減塩していきましょう!

◆調味料を使う前のポイント

まずは「味見」をして、本当に調味料が必要か? 見極めてから使う

