

週間献立表

食種: 常食1600

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
朝食	ご飯(120g) 茄子と麩の味噌汁 豆腐チャンプルー くるみ和え(春菊) 味付けのり	ご飯(120g) 玉ねぎと絹さやの味噌汁 鶏大根 キャベツソテー ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 白菜といんげんの味噌汁 焼き魚(ホッケ) 茄子炒り ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と葉大根の味噌汁 炒り豆腐 しらす和え(小松菜) とろろ芋	ご飯(120g) かぶとみつばの味噌汁 納豆 里芋のかにあんかけ かぶのゆかり和え	ご飯(120g) じゃがいもと人参の味噌汁 目玉焼き きんぴらごぼう ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 豚野菜炒め くるみと和え(白菜) ふりかけ(Zn)
	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	ご飯(120g) たらこのパン粉焼き 蒸し鶏サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	チャーハン 蒸ししゅうまい フルーツ(白桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 鶏肉のマーマレード照焼き 南瓜のミルク煮 フルーツ(洋なし缶) 牛乳	静岡ちらし(花想い) 里芋とさつま揚げの煮物 オレンジゼリー 牛乳	パン ポトフ風 森のサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ポークハヤシライス 和風サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 鰯のねぎ味噌焼き 煮浸し(小松菜) フルーツ(パイン缶) 牛乳
	エネルギー 555 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.0 g
おやつ	じゃがりこ	ぼたぼた焼き ニコニコゼリー	おやつセレクト	いちごスティックケーキ	焼きおにぎり	レモンケーキ	肉まん
	エネルギー 46 kcal たんぱく質 0.7 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 183 kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 6.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 83 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 2.9 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 81 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 4.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.1 g 食塩相当量 0.7 g
夕食	ご飯(120g) 豚汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め ひじきの煮物 フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 大根と葉大根の味噌汁 鮭のクリームソース 根菜サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 中華風スープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 焼き魚(さば) すき昆布の炒め煮 フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 白菜スープ キャベツの重ね蒸し 根菜サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) ひつつみ汁 お刺身(まぐろ・サーモン) 揚げ茄子肉みそかけ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 豆麩のすまし汁 麻婆豆腐 春雨の中華和え フルーツ(マンゴー)
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g
栄養成分	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 48.9 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 45.4 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 46.5 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 73.6 g 脂質 45.7 g 食塩相当量 5.5 g

都合により献立が変更になる事があります。

1月が旬

白菜

白菜の旬は秋から冬。ちょうど鍋が食べたくなる頃が最もみずみずしく甘みが増す時期です。寒い冬こそおいしい白菜で元気に乗り切りましょう。

主な栄養

ビタミンC カリウム

食物繊維

注目成分

カリウム

カリウムは、塩分を体外に排出する働きがあります。100gあたりの食物繊維量は多くはありませんが、煮込むとかわかさが減り、一度にたくさん取れることが魅力です。トロリとしていて消化も良いので、胃腸の弱い人にもおすすめの野菜です。

クイズ 野菜の雑学

Q.白菜の一番甘い部分は芯の部分？

A. ○ 本当

芯に近い白い部位には糖分とカリウムが豊富に含まれます。甘味を活かすにはサラダや、強火でサッと炒めて水分を飛ばし、甘みを凝縮させる調理法がおすすめです。