

# 週間献立表



| 食種: 常食1600 |      | 1月18日(日)                                                           |  | 1月19日(月)                                                         |  | 1月20日(火)                                                             |  | 1月21日(水)                                                                   |  | 1月22日(木)                                                                  |  | 1月23日(金)                                                           |  | 1月24日(土)                                                                        |  |
|------------|------|--------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 朝食         |      | ご飯(120g)<br>冬瓜と絹さやの味噌汁<br>油麴の卵とじ<br>じゃこピーマン<br>味付けのり               |  | ご飯(120g)<br>白菜と人参の味噌汁<br>鶏大根<br>春雨ソテー<br>ふりかけ(Zn)                |  | ご飯(120g)<br>里芋といんげんの味噌汁<br>あんかけ豆腐<br>カリフラワーの和風カレー煮<br>煮豆             |  | ご飯(120g)<br>大根とわかめの味噌汁<br>ほっけの塩焼き<br>ツナ和え(小松菜)<br>減塩のり佃煮                   |  | ご飯(120g)<br>山東菜と南瓜のみそ汁<br>ウインナーソテー<br>ひじきの煮物<br>ご飯のお友(たいみそ)               |  | ご飯(120g)<br>大根と人参の味噌汁<br>炒り豆腐<br>磯和え(小松菜)<br>ふりかけ(Zn)              |  | ご飯(120g)<br>小松菜とねぎの味噌汁<br>だし巻き卵<br>じゃこピーマン<br>ご飯のお友(たいみそ)                       |  |
|            |      | エネルギー 405 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 11.1 g<br>食塩相当量 1.5 g         |  | エネルギー 388 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 7.7 g<br>食塩相当量 1.3 g        |  | エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 8.3 g<br>食塩相当量 1.9 g            |  | エネルギー 369 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 9.2 g<br>食塩相当量 2.0 g                  |  | エネルギー 401 kcal<br>たんぱく質 11.2 g<br>脂質 13.2 g<br>食塩相当量 2.2 g                |  | エネルギー 412 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 11.4 g<br>食塩相当量 1.9 g         |  | エネルギー 383 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂質 9.7 g<br>食塩相当量 2.3 g                       |  |
|            |      | ご飯(120g)<br>豆腐のきのこあんかけ<br>さつま芋とりんごの重ね煮<br>フルーツ(オレンジ)<br>牛乳         |  | 味噌煮込みうどん(愛知県)<br>里芋のかにあんかけ<br>バナナヨーグルト<br>牛乳                     |  | 麦ごはん(120g)<br>鮭のチャンチャン焼<br>かぶなます<br>フルーツ(りんご)<br>牛乳                  |  | ご飯(120g)<br>鶏肉と根菜の煮物<br>冷麺風和え物<br>りんごのコンポート<br>牛乳                          |  | いなきびごはん(120g)<br>ぶり大根<br>なめたけ和え<br>フルーツ(オレンジ)<br>牛乳                       |  | パン<br>クラムチャウダー<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ(洋なし缶)<br>牛乳                    |  | ご飯(120g)<br>八宝菜<br>おかか和え<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳                                     |  |
|            |      | エネルギー 671 kcal<br>たんぱく質 29.4 g<br>脂質 22.1 g<br>食塩相当量 1.1 g         |  | エネルギー 638 kcal<br>たんぱく質 32.2 g<br>脂質 17.7 g<br>食塩相当量 2.5 g       |  | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂質 13.4 g<br>食塩相当量 1.1 g           |  | エネルギー 572 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩相当量 1.0 g                 |  | エネルギー 591 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂質 20.0 g<br>食塩相当量 1.3 g                |  | エネルギー 576 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂質 26.4 g<br>食塩相当量 2.2 g         |  | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 17.5 g<br>食塩相当量 1.5 g                      |  |
|            |      | いちごクレープ<br>エネルギー 95 kcal<br>たんぱく質 1.2 g<br>脂質 5.1 g<br>食塩相当量 0.0 g |  | 歌舞伎揚げ<br>エネルギー 60 kcal<br>たんぱく質 0.8 g<br>脂質 2.3 g<br>食塩相当量 0.1 g |  | カスタードケーキ<br>エネルギー 117 kcal<br>たんぱく質 2.4 g<br>脂質 4.3 g<br>食塩相当量 0.0 g |  | ぼたぼた焼き<br>ジュース<br>エネルギー 119 kcal<br>たんぱく質 0.9 g<br>脂質 1.4 g<br>食塩相当量 0.2 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 |  | 焼きおにぎり<br>エネルギー 116 kcal<br>たんぱく質 2.2 g<br>脂質 0.3 g<br>食塩相当量 0.7 g |  | サッポロポテト(BBQ)<br>ヤクルト<br>エネルギー 97 kcal<br>たんぱく質 1.4 g<br>脂質 2.2 g<br>食塩相当量 0.1 g |  |
| 夕食         |      | ご飯(120g)<br>小松菜と玉ねぎの味噌汁<br>タンドリーフィッシュ<br>切り干し大根のナムル<br>フルーツ(洋なし缶)  |  | ご飯(120g)<br>コーンスープ(牛乳なし)<br>豆腐ハンバーグ<br>ひじきとレタスのフレンチ和え<br>フルーツポンチ |  | ご飯(120g)<br>白菜スープ<br>かに玉<br>れんこんのきんぴら<br>フルーツ(黄桃缶)                   |  | ご飯(120g)<br>たまねぎと茄子の味噌汁<br>豆腐の中華風煮<br>切干大根のソース炒め<br>やわらかゼリー                |  | ご飯(120g)<br>春雨と花麴のすまし汁<br>おでん<br>ささみ和え(キャベツ)<br>フルーツ(洋なし缶)                |  | ご飯(120g)<br>白菜と絹さやの味噌汁<br>鶏肉のマーマレード照焼き<br>筑前煮(児)<br>フルーツ(パイン缶)     |  | ご飯(120g)<br>かぶと葉大根の味噌汁<br>西京焼き(さわら)<br>ピーマン炒め<br>やわらかゼリー                        |  |
|            |      | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 6.8 g<br>食塩相当量 1.7 g          |  | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩相当量 1.4 g       |  | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 16.0 g<br>食塩相当量 1.9 g           |  | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 15.9 g<br>食塩相当量 1.8 g                 |  | エネルギー 446 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂質 6.7 g<br>食塩相当量 2.0 g                 |  | エネルギー 453 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 7.2 g<br>食塩相当量 1.8 g          |  | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩相当量 1.8 g                      |  |
|            |      | エネルギー 1591 kcal<br>たんぱく質 65.4 g<br>脂質 45.1 g<br>食塩相当量 4.3 g        |  | エネルギー 1642 kcal<br>たんぱく質 71.5 g<br>脂質 43.9 g<br>食塩相当量 5.3 g      |  | エネルギー 1573 kcal<br>たんぱく質 64.5 g<br>脂質 42.0 g<br>食塩相当量 4.9 g          |  | エネルギー 1596 kcal<br>たんぱく質 62.3 g<br>脂質 41.2 g<br>食塩相当量 5.0 g                |  | エネルギー 1614 kcal<br>たんぱく質 62.9 g<br>脂質 47.6 g<br>食塩相当量 5.6 g               |  | エネルギー 1557 kcal<br>たんぱく質 65.9 g<br>脂質 45.3 g<br>食塩相当量 6.6 g        |  | エネルギー 1582 kcal<br>たんぱく質 64.6 g<br>脂質 45.5 g<br>食塩相当量 5.7 g                     |  |
|            | 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。

都合により献立が変更になる事があります。

## ウォーキングで免疫力アップ!

加齢とともに平均体温が下がり、免疫機能も弱まります。

ウォーキングで平均体温を上げて

健康を維持していきましょう

## ●骨粗しょう症・高血圧予防も

骨は適度な刺激を与えることで強くなり、密度を維持する特性があります。

ウォーキングは足を地面に密着させた時に、振動が骨に伝わり、適度な刺激を与えます。ウォーキングなどの適度な運動は利尿作用を促し、体内の塩分を排出するので、血圧を下げることに繋がります。

