

週間献立表



食種: 常食1600

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	ご飯(120g) じゃが芋とわかめの味噌汁 目玉焼き 煮浸し(小松菜) 煮豆	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 豚野菜炒め ブロッコリーのおかか和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 山東菜と麴の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 茄子炒り 味付けのり	ご飯(120g) いんげんと玉ねぎの味噌汁 だし巻き卵 れんこんのきんぴら ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 炒り豆腐 南瓜の含め煮 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 山東菜とじゃがいもの味噌汁 油麴の卵とじ 春雨のソテー ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 茄子ときゃべつの味噌汁 納豆 じゃが芋のそぼろ煮 オクラのゆかり和え
	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.7 g
	ハヤシライス 甘酢和え フルーツ(パイン缶) 牛乳	オムライス(昭和食堂) ポテトサラダ フルーツポンチ 牛乳	ちらし寿司 洋風鬼茶わんむし フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 鯖のかぶら蒸し 胡麻和え フルーツ(オレンジ) 牛乳	パン クラムチャウダー フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル フルーツ(オレンジ) 牛乳	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(キウイ) 牛乳
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.2 g
おやつ	たこ焼き	パームクーヘン	きなこもち	ぼたぼた焼き ヤクルト	焼きおにぎり	スコーン(コーンスナック)	ビスコ
	エネルギー 77 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 4.0 g 食塩相当量 0.3 g	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	エネルギー 139 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 1.7 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 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 95 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.9 g 食塩相当量 0.2 g	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
夕食	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鮭のもみじ焼き かぼちゃのそぼろあん フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 大根スープ 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 白菜と絹さやの味噌汁 油林鶏 なめたけ和え フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 白菜スープ 豆腐ハンバーグ(洋風) 大根のサラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) 絹さやと冬瓜の味噌汁 キャベツの重ね蒸し 春雨サラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 冬瓜と玉ねぎの味噌汁 鯖の胡麻ダレ焼き 里芋の揚げ煮 フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 回鍋肉(ホイコーロー) 大根の梅おかか和え フルーツポンチ
	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
栄養成分	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 42.8 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 48.8 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 39.6 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 70.9 g 脂質 50.2 g 食塩相当量 6.0 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。

2月が旬

ふきのとう

山菜の「ふき」のつぼみ部分をいい、独特な苦味が特徴的な早春の野菜です。大き過ぎず、まだ開ききらないつぼみを選ぶのがオススメです。

主な栄養

ビタミンK

カリウム

葉酸

注目成分

アルカロイド

フキノリド

ふきのとうの苦み成分は、アルカロイドといい、肝機能を強化し、新陳代謝を促進する作用があります。香りはフキノリドと呼ばれる成分で、消化液の分泌を促進して胃腸の働きを良くする効果があるといわれています。