

週間献立表



食種: 常食1600

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝食	ご飯(120g) 玉ねぎと南瓜の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 ピーナツ和え 味付けのり	ご飯(120g) かぶと切麩の味噌汁 鶏大根 ひじき炒め ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 切干大根のドレッシング和え たいみそ	ご飯(120g) じゃが芋と絹さやの味噌汁 目玉焼き ふき煮付け ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) キャベツと麩の味噌汁 納豆 チンゲン菜ソテー オクラのゆかり和え	ご飯(120g) 小松菜とねぎの味噌汁 ウインナーソテー カラフル金平 味付けのり	ご飯(120g) 茄子とたまねぎのみそ汁 生揚げと白菜の炒め煮 オクラと長いものめんつゆ和え ふりかけ(Zn)
	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.9 g
	スパゲティミートソース 豆サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐の中華風煮 ほうれん草の中華和え フルーツ(パイン缶) 牛乳	パン 南瓜のポタージュ ポパイサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん(120g) ぶり大根 浸し和え やわらかゼリー 牛乳	ご飯(120g) ウハ(ロシア) サラダ・オリヴィエ(ロシア) フルーツ(キウイ) 牛乳	親子丼 大根サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) アジの南蛮漬け 筑前煮 フルーツ(キウイ) 牛乳
	エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
	サッポロポテト(BBQ) 豆びよ(豆乳飲料)	ヨーグルト(セレクトソース)	チキンラーメン	ミニたいやき	誕生日会ケーキ 紅茶	えびせん	白い風船(ミルク) ジョア
おやつ	エネルギー 145 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 4.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 176 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 1.8 g 食塩相当量 0.2 g
	ご飯(120g) きゃべつとまいたけの味噌汁 おでん いんげんの生姜和え やわらかゼリー	ご飯(120g) 白菜と油揚げの味噌汁 豚肉生姜焼き ブロッコリーのおろし和え フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 中華スープ(かぶ・しいたけ) 煮魚(かれい) 里芋のかにあんかけ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 小松菜と冬瓜のスープ ポークソテー玉ねぎソース 白菜のクリーム煮 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 大根と絹さやの味噌汁 松風焼き くるみ和え(白菜) フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) ひつつみ汁 鰯のおろし焼き 肉じゃが フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 コロケ 和風サラダ フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g
	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 46.6 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 70.8 g 脂質 52.9 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 43.6 g 食塩相当量 5.5 g
	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分

まだまだあります！減塩のコツ

一食のうち、おかずの組み合わせで塩味のメリハリをつけた場合、薄味にした料理もさらにおいしい
いただくためのコツをご紹介します！

“香ばしさ”を活かす



食材に焼き目をつけたり、
煎り胡麻やゴマ油を加える
ことで香ばしさが引き立ち、
少量の調味料でも抜群な味
わいに。

“とろみ”をつける



“とろみ”があると舌に留ま
る時間が長くなり、味を強
く感じるようになります。
片栗粉で“あん”を作り、野
菜の煮物や豆腐にかけるの
もおすすめ！

“温度”も味のうち



加熱した料理は、温かい状
態で食べると薄味でもおい
しく感じます。冷めてし
まった場合の味の変化を試
してみても？

塩分を減らすと、うま味や満足感も損なわ
れがちですが、ちょっとした工夫でおいし
くすることができます。
『薄味は2週間ほど続けると慣れていく』
ともいわれていますよ！