

週間献立表

食種: 常食1600

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝食	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鮭の塩焼き 切干し大根の炒め煮 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 豆腐と山東菜の味噌汁 油麩の卵とじ お浸し ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 冬瓜とねぎの味噌汁 鶏大根 茄子炒り 梅干(低塩)	ご飯(120g) 里芋と山東菜の味噌汁 あんかけ豆腐 ごぼうサラダ ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 小松菜と冬瓜の味噌汁 豚野菜炒め ピーナツ和え とろろ芋	ご飯(120g) キャベツと麩の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 白菜の炒め煮 味付けのり	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 オムレツ じゃこピーマン ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 379 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.9 g
	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) ハンバーグ(豆腐入り) ほうれん草のみぞれ和え プリンアラモード 牛乳 誕生日リクエストメニュー	パン たらと白菜のトマトシチュー 和風サラダ バナナヨーグルト 牛乳	チャーハン 胡瓜とかにかまの塩ダレサラダ やわらか杏仁 牛乳	ご飯(120g) 白身魚のポテト焼き 県産わかめの和えもの フルーツ(キウイ) 県産食材 牛乳	ちらし寿司(花想い) 鶏焼肉 黒ゴマプリン 牛乳	鶏の照り焼井 浸し和え(白菜) 牛乳 フルーツ(バナナ)
	エネルギー 603 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.0 g
	エクレア エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 0.0 g	サラダせんべい ヤクルト エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.2 g	焼きおにぎり 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	カップケーキ エネルギー 85 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.1 g	肉まん エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.4 g	おとつと エネルギー 44 kcal たんぱく質 0.6 g 脂質 1.3 g 食塩相当量 0.1 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
夕食	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 おでん マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 大根スープ ぎせい豆腐(学) 春雨サラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 小松菜と南瓜の味噌汁 れんこんと豚肉の塩炒め 磯和え フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) 白菜と絹さやの味噌汁 鮭のゴマ焼き カラフル金平 フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 生揚げのみそ炒め 南瓜サラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) 里芋とまいたけの味噌汁 豚肉生姜焼き 彩り野菜ソテー フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 アジの南蛮漬け 根菜サラダ フルーツ(白桃缶)
	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.7 g
栄養成分	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 50.6 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 44.3 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 73.0 g 脂質 48.2 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 75.9 g 脂質 46.5 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 41.4 g 食塩相当量 4.7 g



この時期は手足の冷えがひどく、頭痛や肩こりにも悩んでいます。

それはつらいですね。冷えは、寒さや不規則な食生活、運動不足などによる血行不良が主な原因といわれています。

食事では、血流を促す働きのある『ビタミンE』を積極的に取りましょう！油と一緒に取ると吸収率が良くなりますよ。



食事！ ビタミンEを多く含む食品 おやつ！