

週間献立表

食種: 常食1600

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝食	ご飯(120g) ほうれん草とさといもの味噌汁 あじ塩焼き カリフラワーの和風カレー煮 ふりかけ(Zn) エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 鶏大根 くるみと和え(春菊) 味付けのり エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯(120g) いんげんと冬瓜の味噌汁 目玉焼き 彩り野菜ソテー ご飯のお友(かつおみそ) エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) 白菜とみつばの味噌汁 納豆 きんぴらごぼう オクラのめんつゆ和え エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯(120g) 大根となめこの味噌汁 豚野菜炒め すき昆布の炒め煮 ご飯のお友(たいみそ) エネルギー 376 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 だし巻き卵 ごま和え とろろ芋 エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.0 g	ご飯(120g) キャベツと人参の味噌汁 ほっけの塩焼き 彩り野菜ソテー 味付けのり エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.8 g
昼食	ご飯(120g) 豆腐のきのこあんかけ 棒々鶏風サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.2 g	焼肉ご飯 野菜の山かけ フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) 鶏肉のマーマレード照焼き 菊花和え(白菜) やわらかゼリー 牛乳 エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.0 g	麦ごはん(120g) 鯖の鉄火煮 みぞれ和え フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー 605 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 0.9 g	かつ丼 かぶのゆかり和え フルーツ(白桃缶) 牛乳 エネルギー 673 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯(120g) 八宝菜 大根の甘酢漬 フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g	チキンライス スパニッシュオムレツ ポパイサラダ ココアプリン 牛乳 エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 1.9 g
おやつ	サラダせんべい 豆びよ(豆乳飲料) エネルギー 162 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 5.0 g 食塩相当量 0.3 g	いちごスティックケーキ 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	ヨーグルト(セレクトソース) エネルギー 118 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 1.9 g 食塩相当量 0.1 g	ビスコ 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	おやつセレクト エネルギー 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	ぼたぼた焼き ヤクルト 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	いちごクレープ エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 0.0 g
夕食	ご飯(120g) 白菜スープ かに玉 キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.5 g	ご飯(120g) けんちん汁 メバルの幽庵焼き ビーフン炒め フルーツ(パイン缶) エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯(120g) ワンタンスープ 豆腐の中華風煮 海藻サラダ フルーツ(バナナ) エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) 小松菜と麴の味噌汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 肉じゃが フルーツ(パイン缶) エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g	ご飯(120g) コンソメスープ タンドリーフィッシュ グリーンサラダ フルーツ(オレンジ) エネルギー 354 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 1.1 g	ご飯(120g) ほうれん草と豆腐のすまし汁 アジフライ 根菜サラダ フルーツ(洋なし缶) エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鶏肉南部焼き 白菜のなめたけ和え フルーツ(白桃缶) エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 2.2 g
栄養成分	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 42.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 39.9 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 44.9 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 44.9 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 52.1 g 食塩相当量 5.9 g

クイズに挑戦!

減塩につながる料理の組み合わせはどっち?

① すべて低塩の料理にする

② 一品だけ塩味を効かせる

塩分控えめ

主菜は塩味を効かせる

副菜は塩分控えめ

答え ② 一品だけ

減塩につながる献立のポイントは、主菜はしっかり味を付け、副菜は薄味にするといったように、**おかずの組み合わせに“メリハリ”を付けること**です。そうすることで、全体的な塩分量は減らし、白飯をおいしく食べることが出来ます!