

週間献立表



食種: 常食1600

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	ご飯(120g) 玉葱と南瓜の味噌汁 焼き魚(鮭) 春雨ソテー 減塩のり佃煮	ご飯(120g) キャベツとさつまいもの味噌汁 ウインナーソテー カリフラワーの和風カレー煮 煮豆	ご飯(120g) 玉葱と茄子の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 なめたけ和え 味付けのり	ご飯(120g) 里芋と人参の味噌汁 油麩の卵とじ じゃこピーマン ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 玉ねぎとインゲンの味噌汁 ほっけ塩焼き 里芋のかにあんかけ ご飯のお友	ご飯(120g) 茄子と麩の味噌汁 炒り豆腐 磯和え(チンゲン菜) ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 大根と揚げの味噌汁 目玉焼き れんこんのきんぴら 梅干(低塩)
	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g
	スパゲティミートソース 森のサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	パン クラムチャウダー 海藻サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	韓国風混ぜご飯 チヂミ ほうれん草のナムル フルーツ(黄桃缶) 牛乳	麦ごはん(120g) アジの南部焼き 筑前煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	岩国寿司(花想い) けんちょう フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) ムニエル(鮭) 野菜のトマト煮 フルーツ(パイナップル) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ やわらかゼリー 牛乳
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.3 g
	焼きおにぎり	どら焼き	白い風船(ミルク) ジョア	ポテトチップス ジュース	進級祝いケーキ	ミニたいやき	ビスコ
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 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 129 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 120 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 129 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 7.1 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 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g	
ご飯(120g) 大根と絹さやの味噌汁 豆腐の中華風煮 胡麻和え フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 白菜とみつばの味噌汁 豚肉の柳川風 里芋の甘辛おかか炒め やわらかゼリー	ご飯(120g) すまし汁(小松菜・麩) 鯖のみりん焼き すき昆布の炒め煮 フルーツポンチ	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 豚肉生姜焼き 切り干し大根のナムル フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 白菜スープ 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め チャプチェ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 おでん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) かぶと人参の味噌汁 回鍋肉(ホイコーロー) 小松菜のナムル フルーツ(白桃缶)	
エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g	
エネルギー 1614 kcal たんぱく質 73.7 g 脂質 43.4 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 46.0 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 44.4 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 70.6 g 脂質 42.0 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 5.0 g	

3月が旬
キャベツ

生でも加熱してもおいしく、色々な料理に使えるキャベツ。春に出回る春キャベツは、緑色が濃く巻きがゆったりしていて軽いものがオススメです。

主な栄養

- ビタミンC
- ビタミンK
- カルシウム

注目成分

- ビタミンU (キャベジン)

キャベツには、胃の粘膜を修復したり、潰瘍の予防をしたりする効果のある「ビタミンU (別名キャベジン)」が含まれています。ただ、熱に弱く加熱すると溶け出てしまうため、加熱し過ぎないようにすると良いでしょう。また、ビタミンCやカルシウムは外側の葉と芯の近くの葉に多いので、まると料理に使うのがオススメです。