

週間献立表



食種: 常食1600

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
朝食	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 あじ塩焼き くるみ和え 味付けのり	ご飯(120g) じゃがいもとわかめの味噌汁 鶏大根 チンゲン菜ソテー ご飯のお友	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 鮭の塩焼き 白菜の炒め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) きゃべつとさといもの味噌汁 納豆 茄子炒り オクラのめんつゆ和え	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 目玉焼き カリフラワーの和風カレー煮 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き ふき煮付け ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) とうがんと小松菜の味噌汁 鶏大根 白菜のなめたけ和え ふりかけ(Zn)
	エネルギー 407 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 362 kcal	エネルギー 399 kcal	エネルギー 395 kcal	エネルギー 422 kcal	エネルギー 357 kcal
	たんぱく質 16.1 g	たんぱく質 18.7 g	たんぱく質 18.9 g	たんぱく質 14.8 g	たんぱく質 17.9 g	たんぱく質 17.7 g	たんぱく質 18.2 g
	脂質 13.0 g	脂質 7.7 g	脂質 7.3 g	脂質 8.7 g	脂質 10.6 g	脂質 12.5 g	脂質 5.9 g
	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g
昼食	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) 豆腐の中華風煮 里芋の和風ポテトサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) 鶏とポテトのから揚げ かぼちゃの煮物 プリンアラモード 牛乳	パン ポトフ風 豆サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	ご飯(120g) 鯨の香味焼 里芋の揚げ煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	親子丼 切干大根のサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	牛丼 中華風サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳
	エネルギー 566 kcal	エネルギー 593 kcal	エネルギー 680 kcal	エネルギー 645 kcal	エネルギー 578 kcal	エネルギー 574 kcal	エネルギー 561 kcal
	たんぱく質 26.9 g	たんぱく質 27.2 g	たんぱく質 29.0 g	たんぱく質 27.7 g	たんぱく質 27.5 g	たんぱく質 24.4 g	たんぱく質 25.9 g
	脂質 23.8 g	脂質 18.8 g	脂質 21.2 g	脂質 29.6 g	脂質 16.1 g	脂質 17.3 g	脂質 16.3 g
	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.1 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.1 g	食塩相当量 1.7 g
おやつ	どら焼き	たご焼き	えびせん ヤクルト	パームクーヘン	うまい棒 ジョア	カスタードケーキ	えびせん 豆びよ(豆乳飲料)
	エネルギー 102 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 106 kcal	エネルギー 96 kcal	エネルギー 111 kcal	エネルギー 117 kcal	エネルギー 154 kcal
	たんぱく質 2.4 g	たんぱく質 2.7 g	たんぱく質 1.6 g	たんぱく質 1.9 g	たんぱく質 5.1 g	たんぱく質 2.4 g	たんぱく質 5.5 g
	脂質 1.2 g	脂質 4.4 g	脂質 1.0 g	脂質 1.4 g	脂質 2.1 g	脂質 4.3 g	脂質 3.4 g
	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.5 g	食塩相当量 0.2 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.3 g
夕食	ご飯(120g) かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 家常豆腐 大根のサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) きゃべつと麩の味噌汁 ポークピカタ 根菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 キャベツの重ね蒸し 浸し和え(ほうれん草) フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 豚汁 赤魚の塩麹焼き れんこんのきんぴら フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) かぶとワカメのスープ 鶏肉のホワイトソースかけ 春雨サラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) きゃべつとさつま芋の味噌汁 豆腐の中華風煮 海草サラダ フルーツポンチ	ご飯(120g) 白菜と油揚げの味噌汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ)
	エネルギー 506 kcal	エネルギー 522 kcal	エネルギー 520 kcal	エネルギー 483 kcal	エネルギー 538 kcal	エネルギー 479 kcal	エネルギー 521 kcal
	たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 22.8 g	たんぱく質 19.3 g	たんぱく質 24.2 g	たんぱく質 23.4 g	たんぱく質 23.0 g	たんぱく質 21.6 g
	脂質 14.1 g	脂質 16.4 g	脂質 11.8 g	脂質 8.5 g	脂質 14.6 g	脂質 7.9 g	脂質 16.3 g
	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.8 g
栄養成分	エネルギー 1581 kcal	エネルギー 1603 kcal	エネルギー 1668 kcal	エネルギー 1623 kcal	エネルギー 1622 kcal	エネルギー 1592 kcal	エネルギー 1593 kcal
	たんぱく質 64.9 g	たんぱく質 71.4 g	たんぱく質 68.8 g	たんぱく質 68.6 g	たんぱく質 73.9 g	たんぱく質 67.5 g	たんぱく質 71.2 g
	脂質 52.1 g	脂質 47.3 g	脂質 41.3 g	脂質 48.2 g	脂質 43.4 g	脂質 42.0 g	脂質 41.9 g
	食塩相当量 5.8 g	食塩相当量 5.7 g	食塩相当量 5.4 g	食塩相当量 5.2 g	食塩相当量 5.7 g	食塩相当量 5.1 g	食塩相当量 5.7 g

クイズ 野菜の雑学

Q. 芽キャベツはキャベツの成長前のもの?

A. × 別の品種

キャベツも芽キャベツも売り場に並ぶ時はすでに成熟した状態。キャベツは一株から一玉取れますが、芽キャベツは長い茎に、ブドウの房のように実がなり、一株から約50個収穫できます。

Q. キャベツ表面の白い粉は食べられる?

A. ○

白い粉は「ブルーム」と呼ばれる天然のロウ物質で食べても問題ありません。乾燥や紫外線、病原菌を防ぐために分泌されるもので、新鮮な証です。気になる場合は洗い流してから調理しましょう。