

週間献立表

食種： 常食1600

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	
朝食	ご飯(120g) 里芋と絹さやのみそ汁 焼き魚(鮭) 大根のそぼろ煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 大根と葉大根の味噌汁 目玉焼き れんこんのきんぴら ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 豆腐チャンプルー 磯和え(小松菜) ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) じゃが芋と絹さやの味噌汁 だし巻き卵 すき昆布の煮物 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と人参の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 白菜のピーナツ和え 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 玉ねぎといんげんの味噌汁 ほっけ塩焼き 南瓜の含め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 油麩の卵とじ 煮浸し(小松菜) 減塩のり佃煮	
	エネルギー 385 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g	
	昼食	ご飯(120g) ポークチャップ グreekサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	麦ごはん(120g) 鯖の甘だれ 酢しょうゆ和え(キャベツ) フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 鶏肉の照焼 県産菜の花和え フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) 鮭の野菜あんかけ ビーフン炒め フルーツ(マンゴー) 牛乳	パン フィッシュチャウダー(イングランド) ポテトサラダ フルーツポンチ 牛乳	ドライカレー コールスローサラダ パインヨーグルト 牛乳	しょうゆラーメン ぎょうざの甘酢あんかけ フルーツ(白桃缶) 牛乳
		エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.8 g
おやつ		うまい棒 豆ぴよ(豆乳飲料)	いちごクレープ	おとっと ヤクルト	ドーナツ	焼きおにぎり	ヨーグルト(セレクトソース)	えびせん ジュース
		エネルギー 130 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 0.1 g	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	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 1.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g	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 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 115 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.2 g
	夕食	ご飯(120g) 玉葱と若布の味噌汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 白菜と麩の味噌汁 キャベツの重ね蒸し 梅かつおのオニオンサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) ひつつみ汁 さばの味噌煮 ブロッコリーのおろし和え フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 白菜スープ 北上コロッケ風 蒸し鶏サラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) きゃべつと人参の味噌汁 豚肉の柳川風 めかぶの梅和え フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 れんこんと豚肉の塩炒め 切り干し大根のナムル フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 卵スープ 鯰のパン粉焼き 里芋のかにかんかけ フルーツ(パイン缶)
		エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.3 g
エネルギー 1581 kcal たんぱく質 71.3 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 5.5 g		エネルギー 1617 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 72.3 g 脂質 43.5 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 43.1 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 43.5 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 45.4 g 食塩相当量 6.1 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	



舌が赤くてヒリヒリしたり、口の端がひび割れたりします。何か食事で気をつけることはありますか？

最近、お肉やアルコールの量が増えていませんか？
もしかしたら、皮膚や粘膜の健康を助ける『ビタミンB₆』不足が原因かもしれません！
ビタミンB₆はたんぱく質やアルコールの代謝に使われるため、肉やアルコールの取り過ぎが続くと足りなくなってしまう。



症状の改善に...

『ビタミンB₆を含む食品』

積極的に取りたい



食事で控えたい

- 香辛料や塩味が濃い料理
- 熱いもの・冷たいもの
- 甘いお菓子