

週間献立表

食種: 常食1600

	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)
朝食	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 生揚げと白菜の炒め煮 ブロッコリーのツナ炒め ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 里芋とねぎの味噌汁 だし巻き卵 じゃこピーマン とろろ芋	ご飯(120g) 冬瓜と揚げの味噌汁 焼き魚(ホッケ) キャベツの煮浸し ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 豚野菜炒め すき昆布の炒め煮 煮豆	ご飯(120g) 里芋とまいたけの味噌汁 油麩の卵とじ カラフル金平 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 冬瓜と麩の味噌汁 豆腐チャンプルー 里芋のかにあんかけ 味付けのり	ご飯(120g) キャベツと小松菜の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 里芋のあんかけ ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 402 kcal	エネルギー 411 kcal	エネルギー 380 kcal	エネルギー 440 kcal	エネルギー 415 kcal	エネルギー 438 kcal	エネルギー 386 kcal
	たんぱく質 16.4 g	たんぱく質 16.9 g	たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 18.6 g	たんぱく質 15.3 g	たんぱく質 18.2 g	たんぱく質 15.2 g
	脂質 12.2 g	脂質 8.7 g	脂質 8.9 g	脂質 11.4 g	脂質 10.2 g	脂質 11.5 g	脂質 7.0 g
	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.3 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 2.2 g
昼食	ご飯(120g) スパニッシュオムレツ コールスローサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) スパゲッティナポリタン ポテトサラダ やわらかゼリー 牛乳	炊き込みご飯 ぎせい豆腐 梅かつおの白菜サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 鱈のパン粉焼き 野菜のコンソメ煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん(120g) 八宝菜 春雨サラダ ミカンヨーグルトかけ 牛乳	パン たらのシチュー ミモザサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 豚肉のハヤシ煮 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 570 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 571 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 609 kcal
	たんぱく質 22.6 g	たんぱく質 22.4 g	たんぱく質 24.8 g	たんぱく質 29.1 g	たんぱく質 24.3 g	たんぱく質 28.5 g	たんぱく質 27.8 g
	脂質 22.5 g	脂質 21.5 g	脂質 19.7 g	脂質 20.0 g	脂質 19.2 g	脂質 24.8 g	脂質 17.8 g
	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.2 g
おやつ	ヨーグルト(セレクトソース)	焼きおにぎり	ビスコ	サッポロポテト ジュース	ミニたいやき	歌舞伎揚げ ヤクルト	ドーナツ
	エネルギー 90 kcal	エネルギー 116 kcal	エネルギー 106 kcal	エネルギー 104 kcal	エネルギー 127 kcal	エネルギー 106 kcal	エネルギー 113 kcal
	たんぱく質 3.7 g	たんぱく質 2.2 g	たんぱく質 1.6 g	たんぱく質 0.8 g	たんぱく質 2.7 g	たんぱく質 1.6 g	たんぱく質 2.2 g
	脂質 0.2 g	脂質 0.3 g	脂質 0.9 g	脂質 2.1 g	脂質 2.2 g	脂質 2.4 g	脂質 3.6 g
	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.7 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.3 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 豚肉のねぎ味噌焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) せんべい汁 ぶり大根 ひじき炒め フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) そうめんの清汁 キャベツの重ね蒸し ほうれん草のごま和え フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 白菜スープ 豆腐のきのこあんかけ 切干大根のソース炒め フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 豆腐とねぎの味噌汁 鮭のチャンチャン焼 豚肉と根菜の煮物 フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 鶏のマーマレード照り焼き キャベツの塩昆布和え フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 卵スープ 家常豆腐 酢の物 フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 556 kcal	エネルギー 518 kcal	エネルギー 528 kcal	エネルギー 498 kcal	エネルギー 477 kcal	エネルギー 459 kcal	エネルギー 490 kcal
	たんぱく質 21.8 g	たんぱく質 25.3 g	たんぱく質 20.5 g	たんぱく質 17.8 g	たんぱく質 26.2 g	たんぱく質 21.7 g	たんぱく質 21.0 g
	脂質 11.3 g	脂質 16.1 g	脂質 13.1 g	脂質 14.9 g	脂質 11.0 g	脂質 7.2 g	脂質 14.8 g
	食塩相当量 1.4 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 1.6 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.9 g
栄養成分	エネルギー 1618 kcal	エネルギー 1621 kcal	エネルギー 1618 kcal	エネルギー 1613 kcal	エネルギー 1620 kcal	エネルギー 1613 kcal	エネルギー 1598 kcal
	たんぱく質 64.5 g	たんぱく質 66.8 g	たんぱく質 63.4 g	たんぱく質 66.3 g	たんぱく質 68.5 g	たんぱく質 70.0 g	たんぱく質 66.2 g
	脂質 46.2 g	脂質 46.6 g	脂質 42.6 g	脂質 48.4 g	脂質 42.6 g	脂質 45.9 g	脂質 43.2 g
	食塩相当量 5.2 g	食塩相当量 5.7 g	食塩相当量 5.7 g	食塩相当量 4.9 g	食塩相当量 5.4 g	食塩相当量 5.5 g	食塩相当量 5.4 g

クイズに挑戦!

日本人の一日の食塩摂取量の平均値は?

① 約6g

② 約8g

③ 約10g

答え ③ 約10g

令和元年の国民健康・栄養調査によると、一日の食塩摂取量の平均値は10.1g、成人男性で10.9g、成人女性で9.3gです。年々減少傾向にはありますが、目標量より2.8~3.4gオーバーしており、まだ塩分を取り過ぎている状態です。