

週間献立表



食種: 常食1600

	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
朝食	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 油麩の卵とじ じゃこピーマン ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 白菜の磯和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 里芋と切麩の味噌汁 鶏大根 くるみ和え(いんげん) 味付けのり	ご飯(120g) 大根と葉大根の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 磯和え(白菜) ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) キャベツと玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き 野菜のコンソメ煮 ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 冬瓜と人参の味噌汁 ウインナーソテー じゃこピーマン とろろ芋	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 目玉焼き くるみと和え(春菊) ふりかけ(Zn)
	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.7 g
	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーチェ 牛乳	桜えびご飯 海老フライ オムレツ ナポリタン風 小松菜のお浸し フルーツ(パイン缶) 牛乳	ピピンパ丼 春雨サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	桜えびの炊き込みご飯 芋煮(山形県) 菜の花和え フルーツ(バナナ) 牛乳	オムライス ポパイサラダ フルーツ(いちご) 牛乳	肉うどん 根菜の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) アジの南蛮漬け カラフルサラダ フルーツポンチ 牛乳
	エネルギー 614 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.4 g
おやつ	どら焼き	おととと ヤクルト	誕生日会ケーキ 紅茶	おととと 豆びよ(豆乳飲料)	みたらし団子	焼きおにぎり	ババロアシュークリーム
	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 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 176 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 0.4 g 食塩相当量 0.3 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 116 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) かぶと葉だいこんの味噌汁 豚肉のねぎ味噌焼き 彩り野菜ソテー フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) そうめんの清汁 鶏肉の照焼 じゃが芋のカレー炒め フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 ぶりの幽庵焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) せんべい汁 豚肉生姜焼き 花野菜の和風和え フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) ねぎと里芋のスープ 家常豆腐 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 お刺身(まぐろ・サーモン) 肉じゃが 黒ゴマプリン	ご飯(120g) 小松菜とまいたけの味噌汁 豚肉の柳川風 切干し大根の炒め煮 フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.4 g
栄養成分	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 46.2 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 76.0 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 50.5 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 37.8 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 49.0 g 食塩相当量 5.6 g

※基準値表示となります。個人により栄養成分が異なる場合があります。

都合により献立が変更になる事があります。

クイズ
野菜の雑学

Q. スナップエンドウのさやの筋は1本?

A. × 内側と外側の2本

両方の筋を取ると口当たりが良くなり、より食べやすくなります。ヘタの反対側からカーブの内側の筋を引き、続いてヘタを持って外側の筋を引くと、手だけで簡単に取ることができます。

Q. スナップエンドウは大豆を品種改良したもの?

A. × グリーンピース

グリーンピースをさやごと食べられるようにしたものがスナップエンドウで、豆苗や絹さやも同じ仲間です。新芽が豆苗→絹さや→スナップエンドウ→グリーンピースへと成長していきます。