

週間献立表



食種: 常食1600

	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
朝食	ご飯(120g) ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 オムレツ きゃべつのソテー ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) じゃがいもと葉大根の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 小松菜と竹輪の煮浸し 味付けのり	ご飯(120g) 茄子といんげんの味噌汁 目玉焼き 切干し大根の炒め煮 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 小松菜とかぶの味噌汁 納豆 茄子のみそ炒め オクラのゆかり和え	ご飯(120g) きゃべつと人参の味噌汁 鶏大根 きんぴらごぼう とろろ芋	ご飯(120g) 茄子といんげんの味噌汁 豆腐チャンプルー ひじき煮 パウダーふりかけ(Ca入り)	ご飯(120g) ほうれん草と里芋の味噌汁 あじ塩焼き キャベツのソテー 減塩のり佃煮
	エネルギー 390 kcal	エネルギー 392 kcal	エネルギー 410 kcal	エネルギー 377 kcal	エネルギー 436 kcal	エネルギー 407 kcal	エネルギー 445 kcal
	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 15.5 g	たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 20.4 g	たんぱく質 17.8 g	たんぱく質 17.6 g
	脂質 11.1 g	脂質 7.5 g	脂質 11.3 g	脂質 9.1 g	脂質 9.3 g	脂質 10.9 g	脂質 14.9 g
	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.6 g
昼食	炊き込みご飯 鯖の塩焼き 筑前煮 フルーツ(パイン缶) 牛乳	和風スパゲティ 胡瓜とカニカマのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	こいのぼり風チキンピラフ ハンバーグ(豆腐入り) マッシュポテト フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) ムニエル(鮭) 花野菜サラダ フルーチェ 牛乳	パン ミネストローネ 蓮根の塩ダレサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	三色丼 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐の中華風煮 胡瓜とかぶの酢の物 ココアプリン 牛乳
	エネルギー 608 kcal	エネルギー 505 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 637 kcal	エネルギー 586 kcal
	たんぱく質 29.3 g	たんぱく質 19.9 g	たんぱく質 29.9 g	たんぱく質 30.0 g	たんぱく質 20.7 g	たんぱく質 31.8 g	たんぱく質 29.5 g
	脂質 21.4 g	脂質 20.1 g	脂質 23.0 g	脂質 18.2 g	脂質 29.0 g	脂質 20.2 g	脂質 18.0 g
	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 0.8 g	食塩相当量 0.5 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.0 g
おやつ	ドーナツ	肉まん	ビスコ	サッポロポテト(サラダ) ジョア	ヨーグルト(セレクトソース)	いちごスティックケーキ	どら焼き
	エネルギー 113 kcal	エネルギー 121 kcal	エネルギー 106 kcal	エネルギー 124 kcal	エネルギー 90 kcal	エネルギー 83 kcal	エネルギー 102 kcal
	たんぱく質 2.2 g	たんぱく質 5.0 g	たんぱく質 1.6 g	たんぱく質 5.3 g	たんぱく質 3.7 g	たんぱく質 1.2 g	たんぱく質 2.4 g
	脂質 3.6 g	脂質 2.6 g	脂質 0.9 g	脂質 2.3 g	脂質 0.2 g	脂質 2.9 g	脂質 1.2 g
	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.6 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.2 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) 冬瓜とわかめの味噌汁 豚肉の柳川風 彩り野菜ソテー フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 豆腐とねぎの味噌汁 キャベツの重ね蒸し ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) たらの梅みそ焼 ポパイサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 山東菜と切麩の味噌汁 卵とブロッコリーの中華炒め 大根サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 山東菜と豆腐のすまし汁 西京焼き(さわら)学 山菜の炒り煮 フルーツポンチ	ご飯(120g) ワタンスープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 冬瓜とわかめの味噌汁 鶏肉の南部焼き 根菜サラダ フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 489 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 474 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 485 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 465 kcal
	たんぱく質 21.1 g	たんぱく質 23.0 g	たんぱく質 22.3 g	たんぱく質 21.7 g	たんぱく質 21.6 g	たんぱく質 19.9 g	たんぱく質 19.3 g
	脂質 11.6 g	脂質 18.6 g	脂質 8.5 g	脂質 16.3 g	脂質 8.8 g	脂質 13.2 g	脂質 11.3 g
	食塩相当量 2.1 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 1.1 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.7 g
栄養成分	エネルギー 1600 kcal	エネルギー 1624 kcal	エネルギー 1616 kcal	エネルギー 1674 kcal	エネルギー 1619 kcal	エネルギー 1637 kcal	エネルギー 1598 kcal
	たんぱく質 65.7 g	たんぱく質 66.9 g	たんぱく質 69.3 g	たんぱく質 71.4 g	たんぱく質 66.4 g	たんぱく質 70.7 g	たんぱく質 68.8 g
	脂質 47.7 g	脂質 48.8 g	脂質 43.7 g	脂質 45.9 g	脂質 47.3 g	脂質 47.2 g	脂質 45.4 g
	食塩相当量 5.1 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 4.5 g	食塩相当量 4.3 g	食塩相当量 5.3 g	食塩相当量 5.3 g	食塩相当量 4.4 g

クイズ
野菜の雑学

Q. 「世界一栄養がない野菜」としてギネスブックに記録されている？

A. × 最もカロリーが低い果実

きゅうりは水分が約95%と多く、100gあたり13kcalと熱量が低いことから生まれた誤解です。低カロリーでも、体にうれしい栄養素はきちんと含まれています。また、きゅうりは植物学的に果実に分類されます。