

週間献立表



食種: 常食1600

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	
朝食	ご飯(120g) キャベツと葉大根の味噌汁 納豆 チンゲン菜ソテー かぶのゆかり和え	ご飯(120g) かぶと青菜の味噌汁 オムレツ 根菜炒め ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 鶏大根 ツナ和え(小松菜) 味付けのり	ご飯(120g) 冬瓜と小松菜の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 茄子炒り ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) いんげんと南瓜の味噌汁 豆腐チャンプルー 長芋の梅肉和え 煮豆	ご飯(120g) ほうれん草と麩の味噌汁 鶏大根 カリフラワーの和風カレー煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜と葉大根の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 ブロッコリーのマヨ炒め 減塩のり佃煮	
	エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g	
	昼食	三色丼 マカロニサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	パン 豚肉のハヤシ煮 タルタルサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐ステーキ香味醤油ダレ 肉じゃが フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐のハンバーグ 甘酢和え フルーツポンチ 牛乳	ご飯(120g) さばのムニエルカレーソースかけ 根菜サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	エスカロップ(北海道) シーフードサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 北海道の郷土料理	ご飯(120g) 鮭のチーズ焼き(学) 酢みそ和え フルーツ(洋なし缶) 牛乳
		エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.0 g
おやつ		サッポロポテト(BBQ) ジュース	肉まん	チキンラーメン	ヨーグルト(セレクトソース)	いちごスティックケーキ	がんづき	サラダせんべい ジュース
		エネルギー 130 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 2.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.0 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 83 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 2.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 123 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 2.5 g 食塩相当量 0.2 g
	夕食	ご飯(120g) 白菜とさつまいもの味噌汁 ポークチャップ 海藻サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 白菜スープ 鮭野菜あんかけ さつまいものサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) キャベツとわかめの味噌汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 大根のそぼろ煮 フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 れんこんと豚肉の塩炒め ふき煮付け やわらかゼリー	ご飯(120g) コンソメスープ スパニッシュオムレツ キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) いんげんとまいたけの味噌汁 五目卵焼き チャプチェ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) けんちん汁 ポークソテー玉ねぎソース しらす和え フルーツ(オレンジ)
		エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g
エネルギー 1604 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 5.3 g		エネルギー 1711 kcal たんぱく質 69.7 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 49.6 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 47.6 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 46.1 g 食塩相当量 5.1 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。

野菜の雑学

Q. たけのこの香りが強いのは、根本の部分？

A. × 穂先

柔らかく香りが強い穂先は和え物や炊き込みご飯に、真ん中は煮物や焼き物、根本は硬いので炒め物や天ぷらがおすすです。

Q. たけのこと蒟蒻の組合せが良いって本当？

A. ○ 本当

たけのこには不溶性、蒟蒻には水溶性の食物繊維が含まれており、この2種類の食物繊維をバランス良くとることで、便秘の解消が期待できます。