

週間献立表

食種: 常食1600

5月17日(日)		5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月23日(土)	
ご飯(120g) 玉ねぎと小松菜の味噌汁 納豆 豚野菜炒め オクラのゆかり和え		ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 だし巻き卵 じゃこピーマン ふりかけ(Zn)		ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の和風和え 減塩のり佃煮		ご飯(120g) 南瓜と白菜の味噌汁 鶏大根 おかか和え ご飯のお友(かつおみそ)		ご飯(120g) 玉葱とさつま芋の味噌汁 豆腐チャンプルー おかか和え 味付けのり		ご飯(120g) 茄子と人参の味噌汁 焼き魚(ホッケ) きやべつの生姜和え ご飯のお友(たいみそ)		ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 目玉焼き 白菜の炒め煮 ふりかけ(Zn)	
エネルギー	422 kcal	エネルギー	400 kcal	エネルギー	406 kcal	エネルギー	361 kcal	エネルギー	421 kcal	エネルギー	351 kcal	エネルギー	395 kcal
たんぱく質	23.8 g	たんぱく質	16.2 g	たんぱく質	16.3 g	たんぱく質	17.0 g	たんぱく質	18.7 g	たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	16.4 g
脂質	11.4 g	脂質	8.9 g	脂質	12.1 g	脂質	5.3 g	脂質	10.5 g	脂質	7.0 g	脂質	10.7 g
食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.1 g
かつ丼 酢の物 フルーツ(黄桃缶) 牛乳		ガパオライス 冷麺風和え物 フルーツ(パイン缶) 牛乳		ご飯(120g) 鶏肉のトマト煮 にんじゃサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳		ご飯(120g) 鮭野菜あんかけ 切り干し大根のサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳		麦ごはん(120g) 揚げ鶏の南蛮漬け 山菜の炒り煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳		パン クリームシチュー トマトサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳		焼うどん ポテトサラダ カルシウムプリン 牛乳	
エネルギー	662 kcal	エネルギー	597 kcal	エネルギー	565 kcal	エネルギー	568 kcal	エネルギー	589 kcal	エネルギー	612 kcal	エネルギー	642 kcal
たんぱく質	24.9 g	たんぱく質	28.6 g	たんぱく質	26.3 g	たんぱく質	27.1 g	たんぱく質	25.0 g	たんぱく質	29.2 g	たんぱく質	27.5 g
脂質	22.8 g	脂質	19.3 g	脂質	16.5 g	脂質	17.0 g	脂質	23.2 g	脂質	25.0 g	脂質	29.4 g
食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	0.7 g	食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	0.9 g
ポッキー		うまい棒 豆びよ(豆乳飲料)		誕生日会ケーキ 紅茶		肉まん		星たべよ ジュース		チキンラーメン		焼きおにぎり	
エネルギー	63 kcal	エネルギー	130 kcal	エネルギー	176 kcal	エネルギー	97 kcal	エネルギー	87 kcal	エネルギー	143 kcal	エネルギー	116 kcal
たんぱく質	0.7 g	たんぱく質	5.1 g	たんぱく質	4.0 g	たんぱく質	4.0 g	たんぱく質	0.6 g	たんぱく質	3.9 g	たんぱく質	2.2 g
脂質	3.4 g	脂質	4.4 g	脂質	7.7 g	脂質	2.1 g	脂質	1.5 g	脂質	6.4 g	脂質	0.3 g
食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.4 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.7 g
ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 アジの南蛮漬け インゲンの胡麻和え フルーツ(オレンジ)		ご飯(120g) 白菜スープ 豚肉のマーマレード照焼き ジャーマンポテト フルーツポンチ		ご飯(120g) 里芋とたまねぎの味噌汁 さわらのみりん焼き 蒸し鶏サラダ フルーツ(洋なし缶)		ご飯(120g) ワンタンスープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(キウイ)		ご飯(120g) けんちん汁 お刺身(まぐろ・サーモン) 揚げ茄子肉みそかけ フルーツ(パイン缶)		ご飯(120g) ワンタンスープ 豆腐の中華風煮 切干大根のナムル フルーツ(黄桃缶)		ご飯(120g) 里芋とまいたけの味噌汁 たらのあけぼの焼き 胡瓜と春雨の酢の物 フルーツ(マンゴー)	
エネルギー	474 kcal	エネルギー	539 kcal	エネルギー	473 kcal	エネルギー	632 kcal	エネルギー	501 kcal	エネルギー	487 kcal	エネルギー	457 kcal
たんぱく質	22.8 g	たんぱく質	21.2 g	たんぱく質	24.6 g	たんぱく質	21.8 g	たんぱく質	25.1 g	たんぱく質	19.2 g	たんぱく質	19.1 g
脂質	11.0 g	脂質	15.1 g	脂質	10.5 g	脂質	16.8 g	脂質	14.3 g	脂質	9.5 g	脂質	7.9 g
食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.7 g
エネルギー	1621 kcal	エネルギー	1666 kcal	エネルギー	1620 kcal	エネルギー	1658 kcal	エネルギー	1598 kcal	エネルギー	1593 kcal	エネルギー	1610 kcal
たんぱく質	72.2 g	たんぱく質	71.1 g	たんぱく質	71.2 g	たんぱく質	69.9 g	たんぱく質	69.4 g	たんぱく質	66.9 g	たんぱく質	65.2 g
脂質	48.6 g	脂質	47.7 g	脂質	46.8 g	脂質	41.2 g	脂質	49.5 g	脂質	47.9 g	脂質	48.3 g
食塩相当量	5.6 g	食塩相当量	5.3 g	食塩相当量	4.2 g	食塩相当量	4.9 g	食塩相当量	5.2 g	食塩相当量	5.4 g	食塩相当量	5.4 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.おいしいアスパラガスの穂先は開いている？

A. × 固く締まっている

穂先が締まっている方が、味が濃い、食感が柔らかい、栄養価が高い等の特徴があります。
購入の際は穂先を要チェック！

Q.アスパラガスはゆでると
栄養が逃げてしまうのは本当？

A. ○ 本当

カリウムなどの栄養素は水溶性のため、長時間ゆでると水に溶け出てしまいます。蒸す・電子レンジ・炒める・揚げるといった調理法がおすすめ！