

# 週間献立表



食種： 常食1600

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
朝食	ご飯(120g) 白菜といんげんの味噌汁 納豆 肉じゃが オクラの和え物	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き 小松菜の炒め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) ほうれん草と人参の味噌汁 豚野菜炒め ブロッコリーのおろし和え とろろ芋	ご飯(120g) きゃべつと人参の味噌汁 あんかけ豆腐 茄子炒り ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 玉葱といんげんの味噌汁 あじ塩焼き カラフル金平 煮豆	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 油麩の卵とじ 白菜のお浸し ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) きゃべつと麩の味噌汁 肉じゃが カリフラワーの和風カレー煮 ご飯のお友(かつおみそ)
	エネルギー 416 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 394 kcal	エネルギー 394 kcal	エネルギー 464 kcal	エネルギー 383 kcal	エネルギー 395 kcal
	たんぱく質 19.1 g	たんぱく質 17.6 g	たんぱく質 20.1 g	たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 17.5 g	たんぱく質 15.1 g	たんぱく質 15.7 g
	脂質 8.0 g	脂質 12.5 g	脂質 7.9 g	脂質 8.9 g	脂質 14.1 g	脂質 10.2 g	脂質 6.4 g
食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.6 g	
昼食	チャーハン 八宝菜風 フルーツ(バナナ) 牛乳	親子丼 ほうれん草ソテー フルーツ(キウイ) 牛乳	サバカレー 浸し和え(うるい) バナナヨーグルト 牛乳	ご飯(120g) たらのパン粉焼き 野菜のコンソメ煮 フルーツ(洋なし缶) 牛乳	麦ごはん(120g) 塩こうじとり天 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 鮭の南部焼き 酢しょうゆ和え やわらかゼリー 牛乳	ご飯(120g) 豆腐ハンバーグ(ナポリタン付) トマトのサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 581 kcal	エネルギー 691 kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 568 kcal	エネルギー 523 kcal	エネルギー 511 kcal	エネルギー 635 kcal
	たんぱく質 22.4 g	たんぱく質 30.0 g	たんぱく質 28.5 g	たんぱく質 27.6 g	たんぱく質 29.0 g	たんぱく質 26.6 g	たんぱく質 26.5 g
	脂質 23.4 g	脂質 22.6 g	脂質 20.2 g	脂質 18.9 g	脂質 12.4 g	脂質 12.8 g	脂質 23.9 g
食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.0 g	
おやつ	ドーナツ	チョコパイ	いちごスティックケーキ	えびせん ジョア	カスタードケーキ	オニオンブレッド	サラダせんべい ジュース
	エネルギー 113 kcal	エネルギー 92 kcal	エネルギー 83 kcal	エネルギー 135 kcal	エネルギー 117 kcal	エネルギー 111 kcal	エネルギー 123 kcal
	たんぱく質 2.2 g	たんぱく質 1.1 g	たんぱく質 1.2 g	たんぱく質 5.5 g	たんぱく質 2.4 g	たんぱく質 4.3 g	たんぱく質 0.9 g
	脂質 3.6 g	脂質 5.6 g	脂質 2.9 g	脂質 1.1 g	脂質 4.3 g	脂質 6.1 g	脂質 2.5 g
食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.3 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.3 g	食塩相当量 0.2 g	
夕食	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 豚肉のねぎ味噌焼き 根菜サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) きゃべつと切麩の味噌汁 豆腐のきのこあんかけ 梅かつおの白菜サラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 小松菜と揚げの味噌汁 よだれ鶏 チャプチェ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 中華風スープ かに玉 中華和え フルーツ杏仁	ご飯(120g) 南瓜と山東菜の味噌汁 キャベツの重ね蒸し 大根ときゅうりの酢の物 フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 大根スープ 麻婆豆腐 にんじゃサラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 たらの甘酢あんかけ ささみ和え フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 504 kcal	エネルギー 402 kcal	エネルギー 488 kcal	エネルギー 511 kcal	エネルギー 517 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 483 kcal
	たんぱく質 23.7 g	たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 24.7 g	たんぱく質 15.8 g	たんぱく質 20.3 g	たんぱく質 22.6 g	たんぱく質 24.1 g
	脂質 13.7 g	脂質 7.7 g	脂質 11.8 g	脂質 17.9 g	脂質 12.1 g	脂質 16.0 g	脂質 9.2 g
食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.5 g	
栄養成分	エネルギー 1614 kcal	エネルギー 1602 kcal	エネルギー 1604 kcal	エネルギー 1608 kcal	エネルギー 1621 kcal	エネルギー 1615 kcal	エネルギー 1636 kcal
	たんぱく質 67.4 g	たんぱく質 65.2 g	たんぱく質 74.5 g	たんぱく質 62.2 g	たんぱく質 69.2 g	たんぱく質 68.6 g	たんぱく質 67.2 g
	脂質 48.7 g	脂質 48.4 g	脂質 42.8 g	脂質 46.8 g	脂質 42.9 g	脂質 45.1 g	脂質 42.0 g
	食塩相当量 5.6 g	食塩相当量 4.9 g	食塩相当量 5.9 g	食塩相当量 5.6 g	食塩相当量 4.7 g	食塩相当量 5.2 g	食塩相当量 4.3 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。

## アスパラガス×油

- ・アスパラガスの肉巻き
- ・アスパラガスとベーコンのソテー
- ・アスパラガスの天ぷら



アスパラガスに含まれるβ-カロテンは、油脂と一緒に摂取すると吸収率がアップ！炒める・揚げることで水溶性の栄養素もとることができます！