

# 週間献立表



食種: 常食1600

	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝食	ご飯(120g) 南瓜とたまねぎの味噌汁 炒り豆腐 煮浸し(小松菜) 減塩のり佃煮	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 焼き魚(ホッケ) チンゲン菜ソテー ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 里芋とほうれん草の味噌汁 鶏大根 茄子炒り 味付けのり	ご飯(120g) 南瓜とたまねぎの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 きゃべつのピーナツ和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜と麩の味噌汁 あじ塩焼き れんこんの和風あえ 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 冬瓜と小松菜の味噌汁 ウインナーソテー 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 あんかけ豆腐 カラフル金平 ふりかけ(Zn)
	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.0 g
	ご飯(120g) 酢豚 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	パン クリームシチュー トマトサラダ オレンジフルフル 牛乳	味噌ラーメン 大根とレモンの甘酢漬 バナナヨーグルト 牛乳	麦ごはん(120g) 赤魚のみそチーズ焼き 浸し和え フルーツ(米チェリー) 牛乳	オムライス ポテトサラダ やわらかゼリー 牛乳	ご飯(120g) さわらのみりん焼き 切干し大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	炊き込みご飯 鶏肉のからめ煮 長芋とオクラのしそ和え フルーツ(黄桃缶) 牛乳
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
おやつ	ビスコ	焼きおにぎり	パームクーヘン	サッポロポテト(サラダ) 豆びよ(豆乳飲料)	ビスコ	チキンラーメン	どら焼き
	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 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 80 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 4.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 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 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) 豆腐とねぎの味噌汁 干草焼き 里芋のかにあんかけ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) ポークビーンズ 海藻サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) けんちん汁 鯉の胡麻ダレ 彩り野菜ソテー フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) パンプキンスープ ポークソテー玉葱ソースかけ 花野菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) キャベツと人参の味噌汁 豆腐のきのこソースかけ 大根のそぼろ煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 玉葱と茄子の味噌汁 豚肉のねぎ味噌焼き 磯和え(白菜) フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 豚肉の柳川風 チンゲン菜のオイスターソース炒め フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.3 g
栄養成分	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 50.2 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 44.6 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 53.6 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 49.2 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 6.0 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。

食堂でも、外食でも、  
おすすめ料理は? ⑩

### 皮ごと食べる

- ・ワカメときゅうりの酢の物
- ・もやしときゅうりのナムル
- ・ポテトサラダ



きゅうりの皮は、縦横様にむくこともありますが、なるべく皮ごと食べるのがおすすめです。皮の近くにはビタミンCなどの栄養素が多く、みずみずとした食感も楽しめるため、きゅうりのおいしさを丸ごと味わえます。