

週間献立表



食種: 常食1600

	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	
朝食	ご飯(120g) 冬瓜とねぎの味噌汁 鮭の塩焼き ひじき炒め 味付けのり	ご飯(120g) 白菜と玉ねぎの味噌汁 オムレツ 里芋のかにあんかけ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 絹さやと冬瓜の味噌汁 豆腐チャンプルー 磯和え(ほうれん草) ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 ほっけの塩焼き アスパラのソテー ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と人参の味噌汁 油麩の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 南瓜と玉葱の味噌汁 納豆 チンゲン菜ソテー オクラのゆかり和え	ご飯(120g) なすときゃべつの味噌汁 目玉焼き きんぴらごぼう ふりかけ(Zn)	
	エネルギー 364 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.8 g	
	昼食	焼きそば 海藻サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	麦ごはん(120g) チキンソテー ラウトウイユソースかけ 森のサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) あじの蒲焼き 県産キャベツの炒り煮 バナナヨーグルト 牛乳	黒豆ごはん(朝ドラご飯) お好み焼き 茄子とみょうがのぼん酢和え プリン(みたらしソース) 牛乳	ガバオライス わかめとしらすの和えもの フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯(120g) さばの香り焼き 夏野菜のおろし和え フルーツ(白桃缶) 牛乳	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(キウイ) 牛乳
		エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 685 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.2 g
おやつ		ビスコ	肉まん	誕生日会ケーキ(ミルクレープ) 紅茶	オニオンブレッド	スコーン(コーンスナック)	あんまん	焼きおにぎり
		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 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 176 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 0.6 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
	夕食	ご飯(120g) ワンタンスープ 豆腐の中華風煮 ピーマン炒め フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 小松菜と揚げの味噌汁 鯖の塩焼 キャベツの塩昆布和え やわらかゼリー	ご飯(120g) 中華風スープ かに玉 ピーマン炒め フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) なすとインゲンのスープ 鮭のクリームシチュー 梅かつおのオニオンサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 キャベツの重ね蒸し ひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 小松菜と麩の味噌汁 豚肉生姜焼き 磯和え(白菜) フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 里芋と人参の味噌汁 鮭の野菜あんかけ 和風サラダ フルーツ(洋なし缶)
		エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 1.4 g
栄養成分		エネルギー 1608 kcal たんぱく質 71.2 g 脂質 38.3 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 54.4 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 49.6 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 6.1 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。

クイズ
野菜の雑学

Q. 枝豆という名前は、枝に豆ができるから？

A. × 枝ごと茹でて食べられていたから
江戸時代には、枝のまま茹でてたものが売られていました。その食べ方から「枝付き豆」と呼ばれるようになり、「枝豆」へ変化したといわれています。

Q. 枝豆は英語で「Edamame」？

A. O
枝ごと茹でて食べていた文化が日本独自の食文化として広まり、寿司(Sushi)やラーメン(Ramen)と同じく、日本語のまま英語として定着しました。