

# 週間献立表



食種: 常食1600

	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	
朝食	ご飯(120g) 茄子と玉葱味噌汁 鶏大根 じゃこピーマン ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 大根と揚げの味噌汁 あんかけ豆腐 れんこんのきんぴら 減塩のり佃煮	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 オムレツ ジャーマンポテト ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 白菜と麩の味噌汁 豚野菜炒め 磯和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 大根と小松菜の味噌汁 焼き魚(ホッケ) ふき煮付け 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 白菜といんげんの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 甘酢和え 煮豆	ご飯(120g) あさりと玉ねぎの味噌汁 納豆 里芋のかにあんかけ オクラのめんつゆ和え	
	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 1.9 g	
	昼食	中華飯 切り干し大根のナムル フルーツ(バナナ) 牛乳	パン サバのトマト煮 酢しょうゆ和え(キャベツ) フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) <b>世界の郷土料理</b> ロモ・サルタード(ペルー) オニオンサラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳	チャンポン 蒸ししゅうまい フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん(120g) 鶏肉の夏野菜炒め ごぼうサラダ やわらかゼリー 牛乳	かつ丼(運動会) マカロニサラダ フルーツ(米チェリー) 牛乳	プルコギ炒飯 トマトのサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳
		エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.0 g
おやつ		いちごスティックケーキ	ビスコ	くずまんじゅう(お茶会) 抹茶	ぼたぼた焼き 豆びよ(豆乳飲料)	どら焼き	ポテトチップス	バームクーヘン
		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 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 98 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 0.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 158 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 3.9 g 食塩相当量 0.3 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	エネルギー 81 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 0.1 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
	夕食	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) スパニッシュオムレツ 蒸し鶏サラダ フルーツポンチ	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 鶏のから揚げ いんげんの生姜和え フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) けんちん汁 たらの胡麻ダレかけ 切干し大根の炒め煮 フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 中華風スープ 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) たまねぎとさつま芋の味噌汁 豆腐のきのこあんかけ キャベツソテー フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 山東菜と人参の味噌汁 鱈の香味焼 五目煮豆 フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 冬瓜と小松菜の味噌汁 鮭ハンバーグ 筑前煮(児) フルーツ(白桃缶)
		エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g
栄養成分		エネルギー 1622 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 54.1 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 47.6 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 69.8 g 脂質 50.7 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 45.7 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 67.7 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 5.2 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。

6月旬 枝豆

ほくっとした食感が楽しめる枝豆。さやにくびれがあり、産毛が多いものほど甘みと旨味を感じやすく、旬ならではの味わいを楽しめます。

**主な栄養** たんぱく質 ビタミンB<sub>1</sub>  
カリウム

**注目成分** 大豆イソフラボン

枝豆には、体づくりに欠かせない植物性たんぱく質が豊富で、疲労回復を助けるビタミンB<sub>1</sub>や、むくみ対策に役立つカリウムも含まれています。また、大豆イソフラボンには体内で女性ホルモンに似た働きをすることから、更年期症状の緩和や骨の健康との関連に注目されています。