

週間献立表



食種: 常食1600

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝食	ご飯(120g) じゃが芋と葉大根の味噌汁 鶏大根 なめたけ和え 味付けのり	ご飯(120g) 南瓜とたまねぎの味噌汁 油麩の卵とじ おかか和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) キャベツと切麩の味噌汁 炒り豆腐 小松菜のピーナツ和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 オムレツ 野菜ソテー 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 里芋とねぎの味噌汁 ウインナーソテー なめたけ和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 くるみ和え(白菜) ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) ほうれん草と麩の味噌汁 だし巻き卵 里芋の甘辛おかか炒め ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 348 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.1 g
	ご飯(120g) 千草焼き 大根のそぼろ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 鮭のみそ焼 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ(黄桃缶) 牛乳	いなきびごはん(120g) 冷しゃぶ風 かき揚げ 水ようかん 牛乳	パン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	冷しゃぶおろしうどん 蒸ししゅうまい フルーツ(白桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 白身魚のセビーチェ(メキシコ) メキシカンコーンサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	鮭と枝豆のチャーハン 水ギョウザ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 1.7 g
おやつ	ミニたい焼き	うまい棒 ジョア	カスタードケーキ	えびせん ヤクルト	焼きおにぎり	ハッピーターン ジュース	ビスコ
	エネルギー 127 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 111 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 4.3 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 1.0 g 食塩相当量 0.2 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 119 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 3.5 g 食塩相当量 0.1 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
夕食	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル ビタミンゼリー	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 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) かぶと葉大根の味噌汁 煮魚(赤魚) ひじき炒め フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 冬瓜と葉だいこんの味噌汁 豆腐の中華風煮 春雨の中華和え フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 南瓜のポタージュ さわらのパン粉焼き ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 油林鶏 キャベツとエビのあんかけ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 れんこんと豚肉の塩炒め かぶときゅうりの酢の物 フルーツポンチ
	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.3 g
栄養成分	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 43.0 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 42.6 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 50.3 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 50.6 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 43.6 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 49.9 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。

クイズ
野菜の雑学

Q.レモン果汁よりビタミンCが多い?

A. O
ピーマンのビタミンC含有量は100gあたり約76mgで、レモン果汁の約1.5倍にあたります。緑のピーマンは熟すと黄色→赤へ変化し、一般的に熟すにつれてビタミンCが増えるといわれています。

Q. ピーマンとパプリカの違いは生産地?

A. X 大きな違いは品種と収穫時期
ピーマンとパプリカは同じトウガラシの仲間ですが、パプリカは肉厚で甘み強い品種を完熟させたものです。完熟まで育てることで出荷までの期間が長くなり、その分、価格も高くなる傾向にあります。