

週間献立表



食種: 常食1600

	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
朝食	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 目玉焼き ふきのきんぴら ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 冬瓜とねぎの味噌汁 だし巻き卵 ひじき炒め 味付けのり	ご飯(120g) さつまいもと玉ねぎの味噌汁 炒り鶏 磯和え(キャベツ) ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 小松菜と里芋の味噌汁 オムレツ ひじきサラダ 減塩のり佃煮	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 あじ塩焼き 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 冬瓜と人参の味噌汁 あんかけ豆腐 チンゲン菜ソテー 味付けのり
	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.1 g
	ご飯(120g) 鯡の香味焼 肉じゃが フルーツ(バナナ) 牛乳	カレーライス にんじゃサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ねぶかごはん 揚げ魚の梅肉あんかけ 里芋の煮物 フルーツ(メロン) 牛乳	ブルコギ炒飯 小松菜のナムル フルーツ(パイン缶) 牛乳	クリームスパゲッティ わかめとツナの和え物 フルーツポンチ 牛乳	三色丼 胡瓜と春雨の酢の物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) さばの竜田揚げ いんげんの生姜和え フルーツ(マンゴー) 牛乳
	エネルギー 591 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 1.4 g
	ビスコ	スコーン(コーンスナック)	おやつセレクト	マロニーの冷麺風	アイスクリーム	いちごクレープ	星たべよ ジョア
おやつ	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 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 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 107 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 107 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 1.7 g 食塩相当量 0.1 g
	ご飯(120g) 大根と葉だいこんの味噌汁 北上コロッケ風 れんこんのきんぴら フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照焼 根菜サラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) かぶと葉だいこんの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 塩昆布和え フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) ワンタンスープ 豆腐の中華風煮 海草サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) けんちん汁 キャベツの重ね蒸し 菜花のゆかり和え フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) なすとインゲンのスープ クリームシチュー(非常食) ポパイサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 中華風スープ かに玉 春雨サラダ フルーツ(白桃缶)
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.1 g
	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 43.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 49.9 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 41.4 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 53.1 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 46.4 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 50.9 g 食塩相当量 5.7 g
	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分

※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。



主な栄養: ビタミンC, β-カロテン, 食物繊維

注目成分: ケルシトリン

ピーマンには、抗酸化作用をもつビタミンCが非常に豊富で、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、β-カロテンや食物繊維も含まれており、肌や粘膜の健康維持、腸内環境のサポートにも役立ちます。ケルシトリンはピーマンの苦み成分で、血圧低下、抗炎症作用などが報告されています。