

週間献立表



食種: 常食1600

	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
朝食	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 焼き魚(鮭) チンゲン菜ソテー 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 小松菜と里芋の味噌汁 目玉焼き ふきの炒り煮 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 豆腐と山東菜の味噌汁 鶏大根 ブロッコリーのおろし和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と葉だいこんの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 浸し和え 減塩のり佃煮	ご飯(120g) じゃが芋とたまねぎの味噌汁 あんかけ豆腐 ほうれん草のなめたけ和え とろろ芋	ご飯(120g) 冬瓜とみつばの味噌汁 あじ塩焼き きんぴらごぼう 味付けのり	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 生揚げの炒め煮 浸し和え ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 358 kcal	エネルギー 384 kcal	エネルギー 366 kcal	エネルギー 373 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 387 kcal
	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 15.3 g	たんぱく質 19.7 g	たんぱく質 14.5 g	たんぱく質 14.9 g	たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 14.5 g
	脂質 7.7 g	脂質 9.4 g	脂質 5.5 g	脂質 8.6 g	脂質 6.0 g	脂質 14.8 g	脂質 8.7 g
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.2 g	
昼食	ご飯(120g) 焼き肉 にんじゃサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	蒜山おこわ風(朝ドラご飯) 鯡の焼き南蛮 冬瓜の柚子味噌がけ ピーチフルーチェ 牛乳	セタそうめん 天ぷら盛り合わせ きらきらゼリー 牛乳	麦ごはん(120g) チキンソテー ラ外ウイソースかけ 大根とレモンの甘酢漬 フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) さばの香り焼き キャベツの炒り煮 トマトの砂糖かけ 牛乳	パン プイヤベース 蒸し鶏サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 鶏肉のおろし焼き 浸し和え(小松菜) フルーツ(白桃缶) 牛乳
	エネルギー 630 kcal	エネルギー 574 kcal	エネルギー 675 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 531 kcal	エネルギー 520 kcal
	たんぱく質 27.8 g	たんぱく質 29.9 g	たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 27.0 g	たんぱく質 26.8 g	たんぱく質 26.7 g	たんぱく質 26.2 g
	脂質 22.2 g	脂質 15.1 g	脂質 22.3 g	脂質 15.4 g	脂質 24.0 g	脂質 22.3 g	脂質 15.5 g
食塩相当量 0.8 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.2 g	
おやつ	ぼたぼた焼き ジョア	たこ焼き	いちごスティックケーキ	ヨーグルト(セレクトソース)	ミニたいやき	水ようかん	えびせん 豆びよ(豆乳飲料)
	エネルギー 139 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 83 kcal	エネルギー 90 kcal	エネルギー 127 kcal	エネルギー 102 kcal	エネルギー 154 kcal
	たんぱく質 5.4 g	たんぱく質 2.1 g	たんぱく質 1.2 g	たんぱく質 3.7 g	たんぱく質 2.7 g	たんぱく質 1.4 g	たんぱく質 5.5 g
	脂質 1.6 g	脂質 4.0 g	脂質 2.9 g	脂質 0.2 g	脂質 2.2 g	脂質 0.0 g	脂質 3.4 g
食塩相当量 0.3 g	食塩相当量 0.4 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.3 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.3 g	
夕食	ご飯(120g) ワンタンスープ 家常豆腐 切り干し大根のナムル フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) キャベツといんげんの味噌汁 豆腐ハンバーグ さつま芋のレモン煮 フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鮭のゴマ焼き 海藻サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 豆麩のすまし汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 茄子と麩の味噌汁 鶏肉のマーマレード照焼き 夏野菜のカラフルソテー フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 中華スープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) たらのパン粉焼き 豆サラダ フルーツ(キウイ)
	エネルギー 538 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 495 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 486 kcal	エネルギー 518 kcal	エネルギー 577 kcal
	たんぱく質 20.5 g	たんぱく質 22.1 g	たんぱく質 24.8 g	たんぱく質 17.8 g	たんぱく質 20.6 g	たんぱく質 17.9 g	たんぱく質 25.2 g
	脂質 15.7 g	脂質 13.2 g	脂質 7.6 g	脂質 15.6 g	脂質 13.8 g	脂質 14.2 g	脂質 11.9 g
食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.9 g	
栄養成分	エネルギー 1665 kcal	エネルギー 1625 kcal	エネルギー 1619 kcal	エネルギー 1607 kcal	エネルギー 1607 kcal	エネルギー 1599 kcal	エネルギー 1638 kcal
	たんぱく質 72.7 g	たんぱく質 69.4 g	たんぱく質 65.2 g	たんぱく質 63.0 g	たんぱく質 65.0 g	たんぱく質 62.5 g	たんぱく質 71.4 g
	脂質 47.2 g	脂質 41.7 g	脂質 38.3 g	脂質 39.8 g	脂質 46.0 g	脂質 51.3 g	脂質 39.5 g
	食塩相当量 5.4 g	食塩相当量 5.6 g	食塩相当量 5.9 g	食塩相当量 5.6 g	食塩相当量 5.7 g	食塩相当量 5.9 g	食塩相当量 5.6 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. オクラは生でも食べられる？

A. ○ 本当

シャキシャキとした食感が楽しめます。水溶性の食物繊維も効果的にとれ、栄養面でもおすすめです。オクラに塩をふり、まな板の上で転がして塩を水で流すと表面のうぶ毛がとれてなめらかな口当たりになります。