

週間献立表



食種: 常食1600

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
朝食	ご飯(120g) 山東菜とねぎの味噌汁 炒り豆腐 じゃこピーマン 味付けのり	ご飯(120g) 茄子といんげんの味噌汁 鶏大根 ごぼうサラダ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と麩の味噌汁 炒り豆腐 白菜のツナ煮 減塩のり佃煮	ご飯(120g) キャベツとなすの味噌汁 豚野菜炒め 小松菜のくるみ和え 煮豆	ご飯(120g) 冬瓜と山東菜の味噌汁 あんかけ豆腐 カリフラワーの和風カレー煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) モロヘイヤと里芋の味噌汁 目玉焼き 茄子炒り 味付けのり	ご飯(120g) 茄子とたまねぎの味噌汁 ほっけの塩焼き チンゲン菜ソテー 煮豆
	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.3 g
	スパゲティミートソース 豆サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	すもじ(朝ドラご飯) 鰻と豆腐の重ね煮 冷やし芋ぜんざい 牛乳	ご飯(120g) マルミタコ(スペイン) コールスローサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 赤魚のチーズ焼き マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	冷やしラーメン棒々鶏風 フライドポテト ゼリー(メロンのせ) 牛乳	パン ポトフ風 根菜サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	かにチャーハン チャプチェ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 584 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
	ビスコ	ドーナツ	ブルーベリーチーズケーキ 紅茶	えびせん 豆びよ(豆乳飲料)	どら焼き	歌舞伎揚げ ヤクルト	うまい棒 ジュース
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 113 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.1 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 154 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 3.4 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 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 0.6 g 脂質 1.9 g 食塩相当量 0.0 g
	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 すき焼き風煮 人参しりしり フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 中華風スープ かに玉 胡瓜とかぶの酢の物 フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) さつま芋と玉葱の味噌汁 鶏肉のみそ焼き きんぴらごぼう フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 大根とねぎの味噌汁 五目卵焼き 胡麻和え フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 春雨とほうれん草のすまし汁 アジのねぎ味噌焼き 筑前煮 フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) キャベツと揚げの味噌汁 鶏肉のきのこソースかけ 冷麺風和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 揚げ豆腐 肉じゃが フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g
	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 71.0 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 71.3 g 脂質 47.6 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 46.3 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 69.8 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 5.6 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。

今月の
おすすめ
Recipe

【簡単！時短！】

これ1つで万能！
モロヘイヤのネバ旨だれ

【材料】

	分量(1人分)	切り方
モロヘイヤ	1袋(100g)	
めかぶ	1パック	
ねぎ	1根	縦を切る
ポン酢しょうゆ	大さじ1	
かつお節	ひとつかみ	

※冷凍庫で保存する場合は、解凍後、水気をよく絞り、再度加熱してください。

【作り方】

- モロヘイヤは茎と葉に分ける。茎を1分ゆで、葉を加えて10秒ゆでる。冷水に取って冷やし、水気を切ってみじん切りにする。
- ①と残りの材料を混ぜ合わせる。
- 豚しゃぶ、そうめん、冷奴などにかけて完成！

■アレンジ
お好みで生卵、白ごま、ごま油、一味唐辛子を加えてもおいしいです。