

週間献立表



食種: 常食1600

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
朝食	ご飯(120g) 白菜とねぎの味噌汁 目玉焼き ひじき炒め ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 大根と小松菜の味噌汁 豚野菜炒め 夕顔のかにあんかけ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) ねぎとわかめの味噌汁 ほっけの塩焼き 山菜の炒り煮 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 あんかけ豆腐 菊花和え(白菜) ご飯のお友	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 ウインナーソテー ごま酢和え 味付けのり	ご飯(120g) 小松菜と麩の味噌汁 鮭の塩焼き 里芋のかにあんかけ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) かぼちゃと小松菜の味噌汁 豚野菜炒め いんげんの生姜和え ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 375 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.0 g
昼食	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(キウイ) 牛乳	鮭の三色丼 切干大根の胡麻酢和え ココアプリン 牛乳	ご飯(120g) 豆腐の中華風煮 根菜サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	パン ラトウユ ズッキーニのソテー フルーツ(バナナ) 牛乳	赤飯 天ぷら盛り合わせ 煮バ フルーツ(すいか) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐とえびの中華あん 大根のサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	親子丼 煮浸し フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー 692 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
おやつ	ビスコ	葛まんじゅう	ポテトチップス	ヨーグルト(セレクトソース)	じゃがりこ ジョア	アイス	ミニたいやき
	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 108 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.1 g 食塩相当量 0.0 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 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.8 g 食塩相当量 0.1 g	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
夕食	ご飯(120g) 枝豆のポタージュ メヌケのピカタ トマトサラダ フルーツポンチ	ご飯(120g) ワンタンスープ 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨ときゅうりの酢の物 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) けんちん汁 豚肉のマーメート照焼き 磯和え(白菜) フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) すまし汁 照焼(ぶり) 肉じゃが フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 大根スープ 豆腐ハンバーグ もやしとハムのサラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 ポークソテー玉ねぎソース ツナ和え(れんこん) フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 茄子とねぎの味噌汁 タラのコーンチーズ焼き ジャーマンポテト やわらかゼリー
	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.6 g
栄養成分	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 41.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 45.7 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 40.4 g 食塩相当量 5.3 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。

8月

旬

モロヘイヤ

独特のぬめりと苦味が特徴のモロヘイヤ。スープや炒め物に。肉と一緒に炒めると肉の脂を吸って美味しくいただけます。炒めると苦味は減ります。

主な栄養

ビタミンB群

ビタミンC

カルシウム

β-カロテン

注目成分

水溶性食物繊維

モロヘイヤは、β-カロテンやビタミンC、カルシウムなどの栄養素が豊富で、夏の体調管理に役立つ野菜として知られています。また、独特のぬめり成分には水溶性食物繊維が含まれ、腸内環境をサポートも期待できます。スープにする場合は煮込みすぎないことで色味と栄養を保ちます。