

週間献立表



食種： 常食1600

	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	
朝食	ご飯(120g) 白菜と絹さやの味噌汁 鶏肉のソテー もやしとオクラのゆかり和え ご飯のお友	ご飯(120g) じゃが芋と人参の味噌汁 焼き魚(鮭) 白菜の炒め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) いんげんとじゃが芋の味噌汁 納豆 茄子炒り オクラのめんつゆ和え	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 目玉焼き カリフラワーのケチャップ炒め 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き ふき煮付け 梅干(低塩)	ご飯(120g) たまねぎと小松菜の味噌汁 炒り鶏 白菜のなめたけ和え ごはんのお友(たいみそ)	ご飯(120g) かぶと小松菜の味噌汁 生揚げと白菜の炒め煮 ブロッコリーのツナ炒め ふりかけ(Zn)	
	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.5 g	
	昼食	炊き込みご飯 豆腐そぼろ田楽 ポテトサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	三色丼 彩り野菜ソテー 黒ゴマプリン 牛乳	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) 鰹の香味焼 里芋の揚げ煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	親子丼 切干大根とアスパラのサラダ いちごプリン 牛乳	パン ポトフ風 豆サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	オムライス 野菜サラダ いちごプリン 牛乳
		エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.4 g
おやつ		ポッキー ジュース	カントリーマーム	どら焼き	うまい棒 ジョア	サラダせんべい ココニコリゼリー	うまい棒 豆びよ(豆乳飲料)	ヨーグルト(セレクトソース)
		エネルギー 118 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.6 g 食塩相当量 0.1 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 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 103 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 3.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.4 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
	夕食	ご飯(120g) 里芋スープ 家常豆腐 大根サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) すまし汁(小松菜・春雨) キャベツの重ね蒸し 切干大根のごま和え フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 豚汁 赤魚の塩麹焼き レンコンのマヨ炒め フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) かぶとワカメのスープ 鶏肉のホワイトソースかけ 春雨サラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) きゃべつとさつま芋の味噌汁 豆腐の中華風煮 海草サラダ フルーツポンチ	ご飯(120g) キャベツのスープ 鯖の竜田揚げ ブロッコリーのおろし和え フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 白菜と豆苗の味噌汁 豚肉のねぎ味噌焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ(りんご)
		エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g
エネルギー 1629 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 49.0 g 食塩相当量 4.5 g		エネルギー 1617 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 46.6 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 48.2 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 54.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 51.0 g 食塩相当量 4.5 g	
栄養成分								

エネルギー

Energy

私たちは生活のあらゆる局面で**エネルギー**を必要とし、寝ている時でさえも使っています。

炭水化物とたんぱく質、脂質がエネルギー源でこれらを無駄なくエネルギーに換えるためにビタミンやミネラルも必要です。

摂取するエネルギーや栄養素が少ないと、身体の機能が低下して疲労につながり、病気になりやすい体になりますので、食事をきちんと摂る習慣をつけましょう。

