

# 週間献立表



食種： 常食1600

	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
朝食	ご飯(120g) キャベツとインゲンの味噌汁 ウィンナーソーテ カリフラワーの和風カレー煮 ぶりかけ(Zn) エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) 玉葱と茄子の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 ブロッコリーのおろし和え 味付けのり エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) 冬瓜とまいたけの味噌汁 油麩の卵とじ きんぴらごぼう ぶりかけ(Zn) エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯(120g) 玉ねぎとインゲンの味噌汁 ほっけ塩焼き 里芋のかにあんかけ ご飯のお友 エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.0 g	ご飯(120g) 茄子と麩の味噌汁 炒り豆腐 磯和え(チンゲン菜) とろろ芋 エネルギー 405 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) 大根といんげんの味噌汁 油麩の卵とじ れんこんのきんぴら 梅干(低塩) エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 あじ塩焼き くるみ和え(いんげん) 味付けのり エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g
	ご飯(120g) ぶり大根 春菊の酢みそ和え フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.3 g	ご飯(120g) トンカツ 梅かつおの白菜サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳 エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 0.8 g	麦ごはん(120g) アジの南部焼き 肉じゃが フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー 602 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.2 g	パン ガンボスープ(アメリカ南部) コールスローサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 世界の郷土料理 エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.5 g	ご飯(120g) 鮭のみそマヨ焼き 野菜のコンソメ煮 フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー 601 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.0 g	ご飯(120g) ハンバーグ(昭和食堂) 手作りマカロニサラダ ミックスジュース風ゼリー 牛乳 エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 1.5 g	カレーうどん 里芋とひじきの煮物 ココアプリン 牛乳 エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.4 g
おやつ	歌舞伎揚げ ヤクルト 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	白い風船(ミルク) ジョア エネルギー 129 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.2 g	トライフル エネルギー 129 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.0 g	サラダせんべい ニコニコゼリー 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	チキンラーメン エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.0 g	ビスコ 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	だら焼き 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
	ご飯(120g) 南瓜と青菜の味噌汁 豚肉の柳川風 揚げ茄子とトマトの浸し やわらかゼリー エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯(120g) すまし汁(小松菜・麩) 鯖のみりん焼き すき昆布の炒め煮 フルーツポンチ エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯(120g) 中華風スープ ぎょうざの甘酢あんかけ トマトサラダ フルーツ(オレンジ) エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(120g) 白菜スープ 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め チャプチェ フルーツ(洋なし缶) エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) かぶと切麩の味噌汁 西京焼き(さわら)学 和風サラダ ミンヨーグルト エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) かぶと人参の味噌汁 回鍋肉(ホイコーロー) ほうれん草のナムル フルーツ(白桃缶) エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯(120g) 大根とほうれん草の味噌汁 豚肉のねぎ味噌焼き 海草サラダ フルーツ(洋なし缶) エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.1 g
栄養成分	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 51.0 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 52.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 1666 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 48.9 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 52.6 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 51.6 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 70.3 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 7.2 g

とんかつ&キャベツ キャベツに含まれるビタミンUには、胃腸を守る働きがあり、油分の多いとんかつと一緒に食べることで、胃もたれやむかつきなどを抑制する効果があります。これに加え、ミネラルが消化・吸収を助けてくれるので相性が抜群なのです。

