

# 週間献立表



食種： 常食1600

	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)
朝食	ご飯(120g) 里芋とねぎの味噌汁 だし巻き卵 じゃこピーマン とろろ芋 エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯(120g) 冬瓜と揚げの味噌汁 焼き魚(ホッケ) 春キャベツの煮浸し ご飯のお友(たいみそ) エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 豚野菜炒め すき昆布の炒め煮 ふりかけ(Zn) エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g	ご飯(120g) 豆腐となめこの味噌汁 油麩の卵とじ カラフル金平 減塩のり佃煮 エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯(120g) 冬瓜と麩の味噌汁 豆腐チャンプルー 小松菜のピーナツ和え 味付けのり エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯(120g) キャベツと小松菜の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 里芋のあんかけ たいみそ エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯(120g) さつまいもと玉ねぎの味噌汁 目玉焼き ふき煮付け 煮豆 エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.4 g
	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.4 g
昼食	スパゲティミートソース 森のサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳 エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.0 g	炊き込みご飯 ぎせい豆腐 梅かつおの白菜サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.5 g	ご飯(120g) 鯖のパン粉焼き 野菜のコンソメ煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー 561 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.0 g	麦ごはん(120g) 八宝菜 春雨サラダ ミンヨーグルトかけ 牛乳 エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.0 g	彩りいなり寿司 茶わんむし カリフラワーサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.1 g	パン 豚肉のハヤシ煮 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.1 g	焼きそば ポテトサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g
	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g
おやつ	スコーン(コーンスナック) エネルギー 101 kcal たんぱく質 0.7 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.2 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	サッポロポテト(サラダ) ジュース エネルギー 104 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.1 g	桃まん(あんこ) エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 0.6 g 食塩相当量 0.1 g	肉まん エネルギー 85 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 1.8 g 食塩相当量 0.4 g	白い風船(ミルク) ジュース エネルギー 91 kcal たんぱく質 0.5 g 脂質 1.6 g 食塩相当量 0.1 g	焼きおにぎり エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.3 g 食塩相当量 0.7 g
	エネルギー 101 kcal たんぱく質 0.7 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.2 g	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 104 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 0.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 1.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 0.5 g 脂質 1.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.3 g 食塩相当量 0.7 g
夕食	ご飯(120g) せんべい汁 西京焼き(さわら) ひじき炒め フルーツ(白桃缶) エネルギー 503 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯(120g) そうめんの清汁 キャベツの重ね蒸し ほうれん草のごま和え フルーツ(パイン缶) エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g	ご飯(120g) 白菜スープ 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル フルーツ(黄桃缶) エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯(120g) きゃべつといんげんの味噌汁 照焼(ぶり) 豚肉と根菜の煮物 フルーツ(キウイ) エネルギー 502 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 チキンカツ くるみと和え(いんげん) フルーツ(洋なし缶) エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g	ご飯(120g) 玉葱と菜花のすまし汁 家常豆腐 キャベツソテー フルーツ(パイン缶) エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯(120g) けんちん汁 鮭のゴマ焼き 南瓜のバター醤油和え フルーツ(キウイ) エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.2 g
	エネルギー 503 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.2 g
栄養成分	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 51.3 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 43.0 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 50.7 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 52.0 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 41.7 g 食塩相当量 6.9 g

## 旬の食材

### みつば

旬は3~4月。 にんじんやパセリなどと同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。

βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含んでいます。

お吸い物や茶碗蒸しに入っていることが多いですが、他にもサラダや春巻き、和え物といろいろな食べ方があります。食べ方だけでなく、香りも楽しめる食材です。