

# ◆今週の献立◆



4月13日 ~ 4月19日

	4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
<b>朝食</b>	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 スープ煮 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 中華炒め 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ ゼリー 飲み物
エネルギー	531kcal	517kcal	514kcal	444kcal	487kcal	512kcal	453kcal
蛋白質	15.9g	14.7g	14.7g	14.1g	13.8g	14.1g	12.4g
脂質	10.6g	11.3g	11.1g	10.4g	9g	11.2g	11.7g
炭水化物	97g	94g	93.7g	77.4g	91.9g	93.6g	78.9g
食塩相当量	1.3g	0.5g	1g	1.1g	0.4g	0.6g	0.8g
<b>昼食</b>	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁	米飯 唐揚 付)サラダ しらす和え 味噌汁	米飯 カレー南蛮 甘酢和え デザート	米飯 魚の塩麹焼き 付)和え物 きんぴらごぼう 清汁	米飯 照り焼ハンバーグ 付)サラダ 煮浸し 清汁	米飯 ちゃんぽん 中華和え 果物	米飯 ビビンバ 南瓜の煮物 中華風スープ
エネルギー	673kcal	589kcal	616kcal	505kcal	636kcal	645kcal	622kcal
蛋白質	24.9g	24.7g	21.3g	22g	27.4g	26.9g	18.5g
脂質	26.2g	18.1g	13.9g	8.6g	20.9g	9.4g	17.7g
炭水化物	87.6g	85g	102.2g	87.4g	84.8g	121.4g	101.8g
食塩相当量	2.6g	3.3g	3.2g	2.7g	2.2g	2.7g	2.4g
<b>夕食</b>	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付)サラダ 煮物 ナムル	米飯 カニ玉風 ポテトとアスパラのバター炒め 果物	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 魚の味噌煮 付)煮物 辛味炒め おかか和え	米飯 鶏の治部煮 付)煮物 大根の煮物 もずくの酢の物	米飯 魚の味噌漬け 付)煮物 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え
エネルギー	548kcal	566kcal	597kcal	548kcal	630kcal	508kcal	580kcal
蛋白質	18.1g	25.8g	20.3g	20.6g	22.8g	22.1g	25.6g
脂質	9.9g	15.9g	17.2g	9.4g	21.5g	7.1g	11.1g
炭水化物	101.6g	84.2g	95.6g	98.6g	91.9g	90.9g	97.3g
食塩相当量	2.7g	2.9g	2.5g	2.2g	2.4g	2g	2g

## 玉ねぎ



玉ねぎの独特の辛味と香りは硫化アリルによるものです。これには消化液の分泌を助け、新陳代謝を盛んにしたり、ビタミンB1の吸収をよくするはたらきがあります。そのため、ビタミンB1不足からくる、疲労、食欲不振、不眠、精神不安定などに効果があります。また、硫化アリルには、血液凝固を遅らせるはたらきもありますから、糖尿病、高血圧、動脈硬化の予防にも有効です。



カレー南蛮



唐揚げ