

◆今週の献立◆



5月25日 ～ 5月31日

	5月25日(日)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
朝食	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
昼食	米飯 魚の塩麴焼き 付)和え物 きんぴらごぼう 清汁	米飯 天婦羅 しらす和え 味噌汁	米飯 カレー南蛮 南瓜の煮物 デザート	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁	米飯 お好み焼き ツナサラダ 味噌汁	米飯 ちゃんぽん 中華和え 果物	米飯 照り焼ハンバーグ 付)サラダ 煮浸し 清汁
エネルギー	505kcal	607kcal	667kcal	675kcal	603kcal	645kcal	635kcal
蛋白質	22g	23.1g	22.2g	25g	23.7g	26.9g	27.2g
脂質	8.6g	11.3g	14g	26.2g	13.5g	9.4g	20.9g
炭水化物	87.4g	108.5g	116.1g	87.9g	100.3g	121.4g	84.5g
食塩相当量	2.7g	3g	3.2g	2.6g	3.1g	2.7g	2.2g
夕食	米飯 おでん 中華和え 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 ポテとアスパラのバター炒め 果物	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	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	米飯 鶏の治部煮 付)煮物 大根の煮物 もずくの酢の物	米飯 魚の味噌煮 付)煮物 辛味炒め おかか和え
エネルギー	548kcal	585kcal	597kcal	548kcal	580kcal	508kcal	630kcal
蛋白質	20.6g	27.7g	20.3g	18.1g	25.6g	22.1g	22.8g
脂質	9.4g	17.2g	17.2g	9.9g	11.1g	7.1g	21.5g
炭水化物	98.6g	84.2g	95.6g	101.6g	97.3g	90.9g	91.9g
食塩相当量	2.2g	2.9g	2g	2.7g	2g	2g	2.4g

キャベツ

キャベツにはビタミンCが多く、大きめの葉1枚食べれば一日の必要量の70%を摂ることができます。キャベツは、血液を凝固させたり、骨を強くして骨粗鬆症を防ぐ作用のあるビタミンKを含みます。また、抗潰瘍作用があり、キャベジンと呼ばれるビタミンUが、胃・十二指腸潰瘍の予防や治療に効果を発揮します。



天ぷら



お好み焼き