

◆今週の献立◆

	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ポン酢和え 果物 飲み物	粥食 ポテトサラダ 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 卵とじ 果物 飲み物	粥食 炒り煮 ゼリー 飲み物
エネルギー	532kcal	450kcal	573kcal	473kcal	447kcal	515kcal	435kcal
蛋白質	16g	14.6g	13.2g	16g	14.9g	15.4g	12.4g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.7g	8.5g	10.6g	11.4g
炭水化物	97.2g	82.9g	98.1g	78.5g	81.3g	93.1g	74.6g
食塩相当量	1.3g	0.4g	0.8g	1g	0.6g	0.8g	0.5g
昼食	米飯 そばろ井 有馬煮 味噌汁	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ(茹で野菜) ささみの和風和え 味噌汁	米飯 カレー南蛮 青梗菜とモヤシのから し和え 果物	米飯 魚の味噌焼き 付け合わせ(炊き物) 煮物 清汁	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ(サラダ) ゴマ和え 清汁	米飯 やまかけそば ごぼうサラダ 果物	米飯 肉じゃが ナムル 中華風スープ
エネルギー	531kcal	531kcal	606kcal	492kcal	573kcal	581kcal	578kcal
蛋白質	20.7g	27.4g	20.3g	20.9g	23.1g	16g	18.1g
脂質	12.7g	9.7g	14g	7.2g	19.2g	10.9g	16.6g
炭水化物	87.2g	86.7g	100.3g	89.1g	81g	107.1g	94.8g
食塩相当量	2.8g	3.2g	3.3g	2.3g	2.1g	2.2g	1.6g
夕食	米飯 照り焼き 付け合わせ(ゴマ和え) 煮奴あんかけ ソテー	米飯 トンカツ 付け合わせ(サラダ) 大根の煮物 煮浸し	米飯 竜田揚げ 付け合わせ(サラダ) 野菜炒め サラダ	米飯 筑前煮 ビーフンサラダ 果物	ちらし寿司 春雨の炒め物 果物	米飯 焼き魚の生姜醤油かけ 付け合わせ(炊き物) 五目きんぴら 和え物	米飯 酢鶏 いんげんの味噌和え ほうれん草ソテー
エネルギー	635kcal	616kcal	604kcal	601kcal	588kcal	590kcal	609kcal
蛋白質	28.6g	19.9g	22.3g	19.1g	18.3g	27.3g	23.6g
脂質	21.2g	18.3g	18.3g	9g	8.9g	13.8g	16.1g
炭水化物	86g	96.3g	91.4g	114.2g	112g	91.6g	96.4g
食塩相当量	1.5g	2.6g	1.7g	1.7g	1.5g	2.1g	1.9g

一口メモ

こんにやく

こんにやくはサトイモ科に属するこんにやく芋が原料です。

こんにやくの97%は水分で栄養価はほとんどありませんがグルコマンナンという

ヒトの消化酵素では消化できない食物繊維を含みます。グルコマンナンは老廃物や

コレステロールを吸収、排出する働きがあります。



魚の味噌焼き



やまかけそば