

◆今週の献立◆



4月26日 ~ 5月2日

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2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	15.6g	14.7g	14.1g	13.8g	14.1g	12.4g
脂質	10.6g	11.4g	11.1g	10.4g	9g	11.2g	11.7g
炭水化物	97g	92.9g	93.7g	77.4g	91.9g	93.6g	78.9g
食塩相当量	1.3g	0.7g	1g	1.1g	0.4g	0.6g	0.8g
昼食	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ(サラダ) 煮物 清汁	米飯 照り焼ハンバーグ 付け合わせ(サラダ) 煮浸し 清汁	米飯 ちゃんぽん そぼろあんかけ 果物	米飯 唐揚 付け合わせ(サラダ) しらす和え 味噌汁	米飯 お好み焼き もやしのサラダ 味噌汁	米飯 ビーフシチュー サラダ デザート	米飯 白身魚のフライ 付け合わせ(和え物) 酢の物 味噌汁
エネルギー	555kcal	637kcal	695kcal	592kcal	601kcal	631kcal	601kcal
蛋白質	24.8g	26.1g	30.3g	24.8g	24.5g	18.8g	25.3g
脂質	15.5g	20.9g	11g	18.1g	13.4g	16.5g	17g
炭水化物	83.4g	85.8g	127.2g	85.7g	98.6g	107.9g	89.6g
食塩相当量	3.4g	2.2g	3g	3.3g	3.1g	2.8g	2.9g
夕食	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 魚の味噌漬け 付け合わせ(炊き物) 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え	米飯 カニ玉風 アスパラのバター炒め おかか和え	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) きんぴらごぼう ナムル	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 小芋の煮物 もずくの酢の物	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	米飯 鶏の治部煮 付け合わせ(炊き物) 辛味炒め 果物
エネルギー	548kcal	579kcal	555kcal	562kcal	521kcal	548kcal	509kcal
蛋白質	20.6g	25.1g	20.8g	25g	23.3g	18.1g	20.7g
脂質	9.4g	11.1g	17.2g	13.4g	5.2g	9.9g	5.4g
炭水化物	98.6g	97.4g	82.2g	88.2g	98g	101.6g	98.2g
食塩相当量	2.2g	2g	2.3g	2.2g	2.3g	2.7g	1.8g

きゃべつ

きゃべつにはビタミンCが多く、大きめの葉1枚食べれば一日の必要量の約70%を摂ることができます。きゃべつは、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。

