

◆今週の献立◆

	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 煮浸し 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 炒め物 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 和え物 ゼリー 飲み物
エネルギー	519kcal	470kcal	555kcal	413kcal	522kcal	504kcal	438kcal
蛋白質	16g	14g	15.1g	13.9g	13.8g	13.8g	13.8g
脂質	10.6g	8.7g	15.8g	10.3g	12.6g	12.7g	8.6g
炭水化物	94.1g	88.4g	93g	69.3g	92.5g	88.4g	81.1g
食塩相当量	1.3g	0.7g	0.5g	1.1g	0.4g	0.6g	0.6g
昼食	米飯 ムニエル 付)サラダ 和え物 清汁	赤飯 魚の塩焼き 付け合わせ(炊き物) 田舎煮 清汁	米飯 ソース焼きそば サラダ 中華風スープ	米飯 有馬焼き 付け合わせ(和え物) 南瓜の煮物 清汁	米飯 メンチカツ 付)サラダ 和え物 味噌汁	米飯 きつねそば サラダ 果物	米飯 焼き魚 付)和え物 春雨サラダ 清汁
エネルギー	550kcal	693kcal	674kcal	527kcal	644kcal	511kcal	577kcal
蛋白質	24.9g	24.6g	22.4g	23.1g	25.5g	14.5g	24.3g
脂質	14.8g	23.2g	12.9g	10g	19.2g	7.9g	16g
炭水化物	83.2g	103.2g	125.8g	89.6g	95.3g	97.6g	87g
食塩相当量	2g	1.9g	2.1g	2.1g	2.6g	1.6g	2g
夕食	米飯 揚げだし豆腐 炒め物 和え物	米飯 擬製豆腐 付)煮物 炒め物 果物	米飯 炒り鶏 五目大豆 からし和え	米飯 豆腐と蟹の旨煮 さつま芋と糸切昆布 の煮物 サラダ	米飯 魚の生姜煮 付)煮物 ソテー 切干大根のゆかりなます	米飯 幽庵焼き 付)煮物 長芋の煮物 きのこひじきの白和え	米飯 すき焼き 酢の物 磯辺和え
エネルギー	562kcal	551kcal	539kcal	608kcal	526kcal	580kcal	617kcal
蛋白質	18.2g	20.1g	21.9g	18.3g	21.3g	25.7g	24.5g
脂質	10.6g	14.5g	7.8g	10.3g	7.5g	12.3g	18.2g
炭水化物	103g	88.9g	100.7g	116g	98.6g	95g	93.5g
食塩相当量	1.4g	1.6g	2.2g	1.7g	1.5g	2.3g	2.3g

一口メモ

しめじは、しいたけ、えのきたけに次ぐ第三位の生産量をもつきのこです。
きのこは食物繊維がきわめて豊富なので、便秘解消に役立ちます。食物繊維はそれ以外にも、血圧や肝臓のコレステロール値を下げるはたらきもあります。
くせがなくて味良し。和洋中幅広く使える食材です。



焼き魚



メンチカツ