



いたくち桜園

# 週間献立表



おやつ欄の☆はソフト食・ペースト食

|                      | 10月 12日月曜日                                             | 10月 13日月火曜日                                        | 10月 14日水曜日                                              | 10月 15日木曜日                                    | 10月 16日金曜日                                          | 10月 17日土曜日                                             | 10月 18日日曜日                                               |
|----------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>朝食</b><br>8:00~   | ごはん<br>みそ汁<br>野菜炒め<br>ねぎ納豆<br>(納豆禁) 青菜の浸し              | ごはん<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>ポテトサラダ<br>漬物                | ごはん<br>みそ汁<br>豚キャベツ炒め<br>たらこマカロニサラダ<br>昆布豆              | ごはん<br>みそ汁(なめこ)<br>いりどり<br>芋金平<br>漬物          | ごはん<br>みそ汁<br>なすの味噌炒め<br>玉子豆腐<br>漬物                 | ごはん<br>みそ汁<br>炒り卵<br>さつま芋の甘煮<br>漬物                     | ごはん<br>みそ汁<br>厚焼き玉子<br>車麩の煮付け<br>漬物                      |
| <b>飲み物</b>           | 牛乳                                                     | 牛乳                                                 | ココア①                                                    | ココア②                                          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                     | 牛乳                                                       |
| <b>昼食</b><br>12:00~  | ごはん<br>みそ汁<br>スパニッシュオムレツ<br>大根のゆかり和え<br>洋梨             | ごはん<br>中華スープ<br>肉団子酢豚<br>海老春雨サラダ<br>黄桃             | うぐいすパン<br>野菜スープ<br>海老カツ<br>オレンジ<br>(パン禁) 豆ごはん           | ごはん<br>みそ汁<br>錦糸しゅうまい<br>胡瓜としらすの酢の物<br>りんご    | 鶏南蛮風そば<br>南瓜の甘煮<br>ブルーベリーゼリー<br>(めん禁)<br>鶏肉の照り焼き    | 松茸ごはん<br>すまし汁<br>鮭の香味焼き<br>キャベツの昆布和え<br>フルーツポンチ        | ごはん<br>かき玉汁<br>豚生姜焼き<br>ふろふき大根<br>バナナ                    |
| <b>おやつ</b><br>15:00~ | 南瓜ようかん                                                 | おしるこ                                               | 焼きプリンタルト<br>☆カスタードプリン                                   | 甘酒ケーキ<br>☆フルーツヨーグルト                           | 芋ようかん                                               | バウムクーヘン<br>☆パインムース                                     | せんべいとチョコ<br>☆抹茶プリン                                       |
| <b>夕食</b><br>18:00~  | ごはん(カルシウム入り)<br>みそ汁<br>カレーの西京焼き<br>揚げ麩の浸し<br>ピーマンのツナ和え | ごはん(カルシウム入り)<br>スキージ<br>赤魚の粕漬<br>海藻サラダ<br>ぜんまいの炒め煮 | ごはん(カルシウム入り)<br>みそ汁<br>野菜コロッケ<br>大根と厚揚げの煮物<br>インゲンの胡麻和え | ごはん(カルシウム入り)<br>みそ汁<br>豚の角煮風<br>中華サラダ<br>白菜漬け | ごはん(カルシウム入り)<br>いもたき<br>サワラの幽庵焼き<br>青菜のなめ茸和え<br>三色豆 | ごはん(カルシウム入り)<br>みそ汁(なめこ)<br>鶏のさっぱり煮<br>切干大根の炒め煮<br>白和え | ごはん(カルシウム入り)<br>みそ汁<br>白身魚の揚げ<br>おろし煮<br>南瓜サラダ<br>かぶの浅漬け |

1日合計成分値(形態:ごはん・常食)

|            |       |       |       |       |       |       |       |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| エネルギー kcal | 1369  | 1438  | 1457  | 1417  | 1446  | 1391  | 1418  |
| たんぱく質 g    | 58.2  | 69.8  | 45.8  | 50.4  | 61.2  | 58.8  | 57.4  |
| 脂質 g       | 34.3  | 30.4  | 41.6  | 39.5  | 34.2  | 30.4  | 37.6  |
| 炭水化物 g     | 217.5 | 231.4 | 237.9 | 224.9 | 234.7 | 228.5 | 222.4 |
| カルシウム mg   | 552   | 518   | 480   | 304   | 474   | 552   | 480   |
| 食塩相当量 g    | 7.2   | 8.3   | 8.3   | 8.4   | 9.1   | 7.8   | 8.6   |

※都合により内容が変更になることがあります

## 栄養メモ

さつま芋はエネルギー源となる、糖質が多く含まれています。他に健康や美容に適した、ビタミンCをはじめとした多様なビタミンとミネラルが多く含まれています。