

6/26週<超簡単おかず>週間献立表



豆知識 水分補給

梅雨が明けて暑い日が続き、たくさん汗をかく季節がやってきます。キンキンに冷えた飲み物を飲むと内臓が冷え、夏バテの原因となります。少し冷たいと感じる5~15°Cの適温のものが水分補給にはよいと言われています。

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	7月1日(土)	7月2日(日)
朝食	がんもと大根の煮もの わかめと青梗菜のさっぱりあえ かぼちゃの煮もの 	ひじきと油揚げの煮もの キャベツのツナあえ 味付け里芋 	スパイシーイタリアンオムレツ 大根とベーコンの洋風煮 胡瓜の浅漬け 	れんこん金平 じゃこなす 金時豆 	鶏ねぎさつま揚げ 甘酢あえ ひじきとちくわのコーンあえ 	ウィンナー 山菜と切干大根の煮もの オクラのとろとろ煮 	春雨の炒めもの 彩り五穀ひじき ブロッコリーのくるみあえ
	●エネルギー89kcal ●蛋白質4.0g ●脂質1.7g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー89kcal ●蛋白質3.4g ●脂質2.4g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー93kcal ●蛋白質4.4g ●脂質3.6g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー134kcal ●蛋白質3.5g ●脂質3.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー123kcal ●蛋白質5.1g ●脂質6.6g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー170kcal ●蛋白質5.8g ●脂質12.6g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー124kcal ●蛋白質4.6g ●脂質4.3g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.1g
昼食	ホッケの塩焼き 根菜入り卵の花 いんげんのピーナッツあえ 	鶏肉と茄子の油淋ソース 金時人参入りなます ブロッコリーの辛し醤油 	スケソウダラの生姜醤油焼き じゃが芋と大豆そぼろの煮もの ほうれん草のお浸し 	メンチカツ ピーマンと春雨の炒め煮 オクラとゆばのあえもの 	豚肉のオイスターソース炒め 野菜と高野豆腐のうま煮 ブロッコリーのナムル 	キーマカレー マカロニサラダ 菜の花のピーナッツあえ 	さばと豆腐のごま味噌煮 じゃが芋の金平風 オクラの信田あえ
	●エネルギー127kcal ●蛋白質11.3g ●脂質3.8g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー255kcal ●蛋白質12.3g ●脂質15.0g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー106kcal ●蛋白質12.7g ●脂質0.9g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー320kcal ●蛋白質8.4g ●脂質18.9g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー236kcal ●蛋白質10.6g ●脂質15.4g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー213kcal ●蛋白質6.9g ●脂質11.5g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー295kcal ●蛋白質11.6g ●脂質9.9g ●炭水化物40.1g ●食塩相当量1.4g
夕食	ロールキャベツ ナポリタン なすのおかか和え 	めばるとかぶの鰹風味 五目豆 カリフラワーのサラダ 	厚揚げと豚肉の煮もの いんげんの生姜醤油 味付もずく 	牛丼 刻み昆布とさつま芋の煮もの 春菊と油揚げのあえもの 	鶏肉のバジルトマト 大根煮 青のりポテト 	かれいの照り焼き なすのそぼろ煮 白菜の煮浸し 	牛プルコギ 白身魚のフライ わかめと卵の生姜あえ
	●エネルギー218kcal ●蛋白質7.1g ●脂質10.1g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー188kcal ●蛋白質13.0g ●脂質6.3g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー324kcal ●蛋白質16.3g ●脂質21.0g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー205kcal ●蛋白質5.6g ●脂質9.2g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー297kcal ●蛋白質18.3g ●脂質13.5g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー145kcal ●蛋白質9.4g ●脂質7.9g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー295kcal ●蛋白質10.6g ●脂質17.9g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.9g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

栄養量 エネルギー 434kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.6g 炭水化物 56.1g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 532kcal 蛋白質 28.7g 脂質 23.7g 炭水化物 51.5g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 523kcal 蛋白質 33.4g 脂質 25.5g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 659kcal 蛋白質 17.5g 脂質 31.6g 炭水化物 73.0g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 656kcal 蛋白質 34.0g 脂質 35.5g 炭水化物 49.8g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 528kcal 蛋白質 22.1g 脂質 32.0g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 714kcal 蛋白質 26.8g 脂質 32.1g 炭水化物 72.8g 食塩相当量 4.4g
--	--	--	--	--	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。