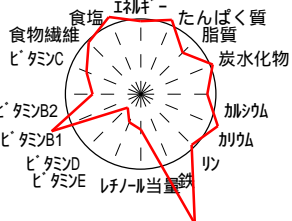
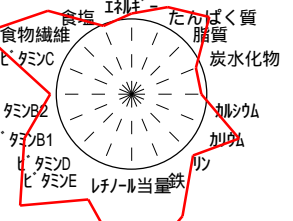
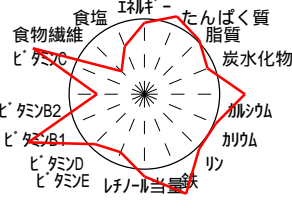
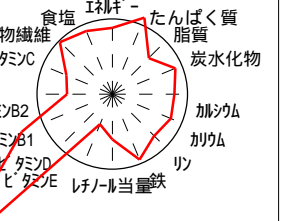
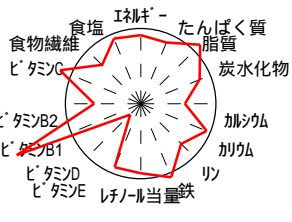
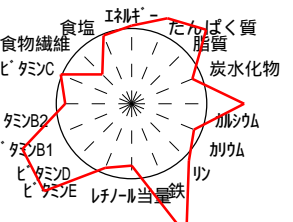
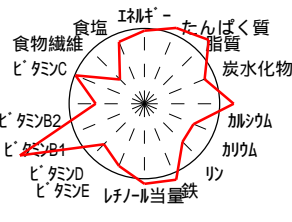


週間献立表(常食)

| 2021年9月1日(水)   | 2021年9月2日(木)   | 2021年9月3日(金)  | 2021年9月4日(土)  |
|--|--|---|---|
| <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)・味噌汁(もやし・ねぎ・ふ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・野菜炒め(鶏・にんじん)・味噌汁(もやし・ねぎ)・豆腐(煮)・ゆでたまご</p> <p>間食昼(基本食): ヨーグルト・パン・おやつ</p> <p>夕食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p>   | <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・野菜炒め(鶏・にんじん)・味噌汁(もやし・ねぎ)・豆腐(煮)・ゆでたまご</p> <p>夕食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p>   | <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・野菜炒め(鶏・にんじん)・味噌汁(もやし・ねぎ)・豆腐(煮)・ゆでたまご</p> <p>間食昼(基本食): ヨーグルト・パン・おやつ</p> <p>夕食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p>  | <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)・味噌汁(もやし・ねぎ・ふ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・野菜炒め(鶏・にんじん)・味噌汁(もやし・ねぎ)・豆腐(煮)・ゆでたまご</p> <p>夕食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p>  |
| <p>エネルギー 1639<br/>たんぱく質 58.7<br/>脂質 29<br/>炭水化物 273.4<br/>加糖 486<br/>加糖 2464<br/>リ 954<br/>鉄 12.1<br/>レチノール当量 234<br/>ビタミンE 2.6<br/>ビタミンD 1.4<br/>ビタミンB1 1.34<br/>ビタミンB2 0.78<br/>ビタミンC 66<br/>食物繊維 18.7<br/>食塩 8.9</p>     | <p>エネルギー 1808<br/>たんぱく質 68.6<br/>脂質 54.3<br/>炭水化物 245.4<br/>加糖 505<br/>加糖 3475<br/>リ 1149<br/>鉄 11.4<br/>レチノール当量 1222<br/>ビタミンE 9.8<br/>ビタミンD 11.5<br/>ビタミンB1 1.62<br/>ビタミンB2 1.31<br/>ビタミンC 181<br/>食物繊維 29.8<br/>食塩 7.8</p>  | <p>エネルギー 1605<br/>たんぱく質 61.8<br/>脂質 38.3<br/>炭水化物 239.9<br/>加糖 733<br/>加糖 2286<br/>リ 1023<br/>鉄 9.3<br/>レチノール当量 548<br/>ビタミンE 5.4<br/>ビタミンD 5.1<br/>ビタミンB1 1.75<br/>ビタミンB2 0.76<br/>ビタミンC 136<br/>食物繊維 8.2<br/>食塩 5.5</p>  | <p>エネルギー 1482<br/>たんぱく質 60.5<br/>脂質 25.6<br/>炭水化物 238.5<br/>加糖 450<br/>加糖 1883<br/>リ 780<br/>鉄 6.1<br/>レチノール当量 301<br/>ビタミンE 2.8<br/>ビタミンD 27.4<br/>ビタミンB1 1.37<br/>ビタミンB2 0.72<br/>ビタミンC 56<br/>食物繊維 18.6<br/>食塩 7.3</p>    |
| <p>2021年9月5日(日)</p>  | <p>2021年9月6日(月)</p>  | <p>2021年9月7日(火)</p>   | <p>平均値 基準値 充足率</p>  |
| <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・野菜炒め(鶏・にんじん)・味噌汁(もやし・ねぎ)・豆腐(煮)・ゆでたまご</p> <p>夕食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p>   | <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・野菜炒め(鶏・にんじん)・味噌汁(もやし・ねぎ)・豆腐(煮)・ゆでたまご</p> <p>間食昼(基本食): ヨーグルト・パン・おやつ</p> <p>夕食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p>   | <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・野菜炒め(鶏・にんじん)・味噌汁(もやし・ねぎ)・豆腐(煮)・ゆでたまご</p> <p>夕食 (基本食): 炊飯器で炊いた白米(40)・味噌汁(もやし・ねぎ)・味噌汁(なす・ねぎ)・かまぼこ(10)・炒め物(鶏・にんじん)</p>  | <p>エネルギー(kcal) 1636<br/>たんぱく質(g) 60.8<br/>脂質(g) 40.8<br/>炭水化物(g) 239.8<br/>加糖(mg) 567<br/>加糖(mg) 2258<br/>リ(mg) 920<br/>鉄(mg) 9.3<br/>レチノール当量(μg) 530<br/>ビタミンE(mg) 5.5<br/>ビタミンD(μg) 8.5<br/>ビタミンB1(mg) 1.64<br/>ビタミンB2(mg) 0.88<br/>ビタミンC(mg) 101<br/>食物繊維(g) 15.5<br/>食塩(g) 7.4</p> <p>基準値 1686<br/>55.1<br/>37.4<br/>265.9<br/>551<br/>2250<br/>1000<br/>6.5<br/>502<br/>6.5<br/>5.5<br/>1.05<br/>1.21<br/>85<br/>19.0<br/>8.0未</p> <p>充足率 97<br/>110<br/>109<br/>90<br/>103<br/>100<br/>92<br/>143<br/>106<br/>85<br/>155<br/>156<br/>73<br/>119<br/>82<br/>93</p> |
| <p>エネルギー 1532<br/>たんぱく質 48.4<br/>脂質 41.7<br/>炭水化物 222.4<br/>加糖 321<br/>加糖 2106<br/>リ 749<br/>鉄 6.8<br/>レチノール当量 462<br/>ビタミンE 5.9<br/>ビタミンD 1.1<br/>ビタミンB1 1.87<br/>ビタミンB2 0.75<br/>ビタミンC 99<br/>食物繊維 13.9<br/>食塩 7.5</p>  | <p>エネルギー 1754<br/>たんぱく質 67.6<br/>脂質 51.8<br/>炭水化物 230.5<br/>加糖 823<br/>加糖 2013<br/>リ 1070<br/>鉄 12.3<br/>レチノール当量 411<br/>ビタミンE 6<br/>ビタミンD 9<br/>ビタミンB1 1.65<br/>ビタミンB2 1.06<br/>ビタミンC 87<br/>食物繊維 10.5<br/>食塩 7.8</p>       | <p>エネルギー 1629<br/>たんぱく質 60.3<br/>脂質 44.9<br/>炭水化物 228.6<br/>加糖 648<br/>加糖 1582<br/>リ 712<br/>鉄 7.1<br/>レチノール当量 532<br/>ビタミンE 5.8<br/>ビタミンD 4.2<br/>ビタミンB1 1.88<br/>ビタミンB2 0.79<br/>ビタミンC 84<br/>食物繊維 8.8<br/>食塩 7.1</p>  | <p>エネルギー(kcal) 1636<br/>たんぱく質(g) 60.8<br/>脂質(g) 40.8<br/>炭水化物(g) 239.8<br/>加糖(mg) 567<br/>加糖(mg) 2258<br/>リ(mg) 920<br/>鉄(mg) 9.3<br/>レチノール当量(μg) 530<br/>ビタミンE(mg) 5.5<br/>ビタミンD(μg) 8.5<br/>ビタミンB1(mg) 1.64<br/>ビタミンB2(mg) 0.88<br/>ビタミンC(mg) 101<br/>食物繊維(g) 15.5<br/>食塩(g) 7.4</p> <p>基準値 1686<br/>55.1<br/>37.4<br/>265.9<br/>551<br/>2250<br/>1000<br/>6.5<br/>502<br/>6.5<br/>5.5<br/>1.05<br/>1.21<br/>85<br/>19.0<br/>8.0未</p> <p>充足率 97<br/>110<br/>109<br/>90<br/>103<br/>100<br/>92<br/>143<br/>106<br/>85<br/>155<br/>156<br/>73<br/>119<br/>82<br/>93</p> |

は未表示材料有り (円が基準値です)

週間献立表(常食)

| 2021年9月8日(水)  | 2021年9月9日(木)   | 2021年9月10日(金)   | 2021年9月11日(土)   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
|---|--|---|---|--|-----|-----|-----|--------------|------|------|----|----------|------|------|-----|-------|------|------|----|---------|-------|-------|----|---------|-----|-----|-----|----------|------|------|-----|--------|------|------|-----|-------|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|----|-----------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|------------|------|------|-----|------------|------|------|----|-----------|-----|----|-----|---------|------|------|----|-------|-----|------|-----|
| <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>味噌汁(豆腐・わかめ・ねぎ)<br/>煮豆(うす煮 豆30)<br/>納豆(糸引納豆)<br/>漬物(たくあん)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>鯖のまぼろし<br/>里芋の揚げ煮<br/>わかしの和えかき(きま・しめ・み)</p> <p>間食(基本食): わかしの和えかき(きま・しめ・み)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>こたつかつ<br/>なすの田楽<br/>オクラのこまあえ</p> | <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>味噌汁(はくさい・小)<br/>細切り昆布煮つけ(昆えの油)<br/>たいみじく<br/>ヤクルト カロリー-half</p> <p>昼食 (基本食): サラダうどん<br/>ツナの煮物<br/>王餃い(パ・キを含む)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>鯛のしょうが煮おかかまぶし<br/>ほうとう(ハートの塩きんぴら)<br/>アツ刈りのサラダ</p>   | <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>味噌汁(しゃも・しめじ)<br/>チリメン菜とツナのあえ物<br/>のり佃煮<br/>アツ刈り鳥</p> <p>昼食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>鶏肉(じゃそ)の副<br/>冷たく水で野菜の炒め物</p> <p>間食(基本食): かき氷(野の乳を含む)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>かき揚げ(強米を含む)<br/>かき揚げ(油揚げの煮物)<br/>卵炒め(しいたけ・にら)</p>        | <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>味噌汁(なす・油揚げ)<br/>切り干し大根の煮付(厚揚げ)<br/>加シムふりかけ(のりたまご)</p> <p>昼食 (基本食): コーブル(100g)<br/>ちらし寿司<br/>すまし汁(さやえんどう・えん)<br/>ごまあえ(しめ・小松)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>麻婆春雨<br/>かきたま<br/>漬物(たくあん)</p>  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| <p>Iエネルギー 1702<br/>たんぱく質 76.2<br/>脂質 39.3<br/>炭水化物 255.7<br/>加シム 627<br/>カリウム 3001<br/>リン 1184<br/>鉄 15.2<br/>レチノール当量 314<br/>ビタミンE 6.4<br/>ビタミンD 23<br/>ビタミンB1 2.67<br/>ビタミンB2 1.14<br/>ビタミンC 44<br/>食物繊維 21<br/>食塩 7.6</p>  | <p>Iエネルギー 1474<br/>たんぱく質 58.3<br/>脂質 27.7<br/>炭水化物 226.8<br/>加シム 471<br/>カリウム 2091<br/>リン 891<br/>鉄 7.7<br/>レチノール当量 198<br/>ビタミンE 6.7<br/>ビタミンD 20.7<br/>ビタミンB1 1.31<br/>ビタミンB2 0.94<br/>ビタミンC 173<br/>食物繊維 14.9<br/>食塩 8.3</p>  | <p>Iエネルギー 1491<br/>たんぱく質 49.3<br/>脂質 28.7<br/>炭水化物 250<br/>加シム 575<br/>カリウム 1851<br/>リン 942<br/>鉄 6.4<br/>レチノール当量 458<br/>ビタミンE 7<br/>ビタミンD 4.3<br/>ビタミンB1 1.66<br/>ビタミンB2 0.67<br/>ビタミンC 79<br/>食物繊維 15<br/>食塩 4.5</p>   | <p>Iエネルギー 1496<br/>たんぱく質 47.5<br/>脂質 31.7<br/>炭水化物 240.8<br/>加シム 408<br/>カリウム 1575<br/>リン 713<br/>鉄 6.8<br/>レチノール当量 345<br/>ビタミンE 4.5<br/>ビタミンD 2.2<br/>ビタミンB1 1.46<br/>ビタミンB2 0.77<br/>ビタミンC 40<br/>食物繊維 11.9<br/>食塩 10.3</p>  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| <p>2021年9月12日(日)</p> <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)<br/>シニチキン<br/>梅干し<br/>ヤクルト カロリー-half</p> <p>昼食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>ソーセージとキャベツのフレ<br/>揚げ茄子のしょうがじょうゆ</p> <p>夕食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>肉豆腐<br/>小松菜のからし和え<br/>味噌汁(大根・油揚げ)</p>                        | <p>2021年9月13日(月)</p> <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>味噌汁(えのきたけ・ふ・わ)<br/>きんぴら(れん・えり)<br/>コンニャクの佃煮</p> <p>昼食 (基本食): アツ刈り肉30<br/>焼きそば(みか・もも・バナ)<br/>目玉焼き<br/>カルパッチョ(キ・42)</p> <p>間食(基本食): ホットケーキ(おやつ)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>九飯つけ(かれい)<br/>煮込みの含め煮<br/>白菜とベーコンのかつお節あ</p> | <p>2021年9月14日(火)</p> <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>味噌汁(えのきたけ・ふ・わ)<br/>きんぴら(れん・えり)<br/>味噌汁(のり)</p> <p>昼食 (基本食): シニアプレーン<br/>赤飯<br/>すまし汁(さやえんどう・わ)<br/>大さげ(盛り合わせ・錦)<br/>酢物(毛・はむ・錦)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>ニホのつまみ<br/>野菜炒め(キャ・にん・たま)<br/>中華風コーンミルクスープ</p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>平均値</th> <th>基準値</th> <th>充足率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Iエネルギー(kcal)</td><td>1605</td><td>1686</td><td>95</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>62.8</td><td>55.1</td><td>114</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>35.0</td><td>37.4</td><td>94</td></tr> <tr><td>炭水化物(g)</td><td>246.8</td><td>265.9</td><td>93</td></tr> <tr><td>加シム(mg)</td><td>574</td><td>551</td><td>104</td></tr> <tr><td>カリウム(mg)</td><td>2302</td><td>2250</td><td>102</td></tr> <tr><td>リン(mg)</td><td>1011</td><td>1000</td><td>101</td></tr> <tr><td>鉄(mg)</td><td>9.5</td><td>6.5</td><td>146</td></tr> <tr><td>レチノール当量(μg)</td><td>422</td><td>502</td><td>84</td></tr> <tr><td>ビタミンE(mg)</td><td>6.7</td><td>6.5</td><td>103</td></tr> <tr><td>ビタミンD(μg)</td><td>9.8</td><td>5.5</td><td>178</td></tr> <tr><td>ビタミンB1(mg)</td><td>1.73</td><td>1.05</td><td>165</td></tr> <tr><td>ビタミンB2(mg)</td><td>0.94</td><td>1.21</td><td>78</td></tr> <tr><td>ビタミンC(mg)</td><td>107</td><td>85</td><td>126</td></tr> <tr><td>食物繊維(g)</td><td>15.8</td><td>19.0</td><td>83</td></tr> <tr><td>食塩(g)</td><td>8.5</td><td>8.0未</td><td>106</td></tr> </tbody> </table> <p>は未表示材料有り (円が基準値です)</p> |  | 平均値 | 基準値 | 充足率 | Iエネルギー(kcal) | 1605 | 1686 | 95 | たんぱく質(g) | 62.8 | 55.1 | 114 | 脂質(g) | 35.0 | 37.4 | 94 | 炭水化物(g) | 246.8 | 265.9 | 93 | 加シム(mg) | 574 | 551 | 104 | カリウム(mg) | 2302 | 2250 | 102 | リン(mg) | 1011 | 1000 | 101 | 鉄(mg) | 9.5 | 6.5 | 146 | レチノール当量(μg) | 422 | 502 | 84 | ビタミンE(mg) | 6.7 | 6.5 | 103 | ビタミンD(μg) | 9.8 | 5.5 | 178 | ビタミンB1(mg) | 1.73 | 1.05 | 165 | ビタミンB2(mg) | 0.94 | 1.21 | 78 | ビタミンC(mg) | 107 | 85 | 126 | 食物繊維(g) | 15.8 | 19.0 | 83 | 食塩(g) | 8.5 | 8.0未 | 106 |
|   | 平均値  | 基準値   | 充足率   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| Iエネルギー(kcal)  | 1605   | 1686  | 95  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| たんぱく質(g)  | 62.8   | 55.1  | 114   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| 脂質(g)   | 35.0   | 37.4  | 94  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| 炭水化物(g)   | 246.8  | 265.9   | 93  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| 加シム(mg)   | 574  | 551   | 104   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| カリウム(mg)  | 2302   | 2250  | 102   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| リン(mg)  | 1011   | 1000  | 101   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| 鉄(mg)   | 9.5  | 6.5   | 146   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| レチノール当量(μg)   | 422  | 502   | 84  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| ビタミンE(mg)   | 6.7  | 6.5   | 103   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| ビタミンD(μg)   | 9.8  | 5.5   | 178   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| ビタミンB1(mg)  | 1.73   | 1.05  | 165   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| ビタミンB2(mg)  | 0.94   | 1.21  | 78  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| ビタミンC(mg)   | 107  | 85  | 126   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| 食物繊維(g)   | 15.8   | 19.0  | 83  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| 食塩(g)   | 8.5  | 8.0未  | 106   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |
| <p>Iエネルギー 1587<br/>たんぱく質 60<br/>脂質 42<br/>炭水化物 297.7<br/>加シム 595<br/>カリウム 2598<br/>リン 1028<br/>鉄 10.5<br/>レチノール当量 677<br/>ビタミンE 9.1<br/>ビタミンD 0.8<br/>ビタミンB1 1.83<br/>ビタミンB2 0.89<br/>ビタミンC 249<br/>食物繊維 18.8<br/>食塩 12.6</p>   | <p>Iエネルギー 1628<br/>たんぱく質 68.2<br/>脂質 30.8<br/>炭水化物 254.6<br/>加シム 577<br/>カリウム 2361<br/>リン 1116<br/>鉄 11.5<br/>レチノール当量 514<br/>ビタミンE 4.8<br/>ビタミンD 12.4<br/>ビタミンB1 1.51<br/>ビタミンB2 1.2<br/>ビタミンC 74<br/>食物繊維 11.5<br/>食塩 7.5</p>  | <p>Iエネルギー 1857<br/>たんぱく質 80.4<br/>脂質 45<br/>炭水化物 272.3<br/>加シム 763<br/>カリウム 2637<br/>リン 1205<br/>鉄 8.1<br/>レチノール当量 445<br/>ビタミンE 8.2<br/>ビタミンD 5.2<br/>ビタミンB1 1.68<br/>ビタミンB2 0.94<br/>ビタミンC 91<br/>食物繊維 17.8<br/>食塩 8.4</p>                                      |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |     |          |      |      |     |        |      |      |     |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |     |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |     |    |     |         |      |      |    |       |     |      |     |

週間献立表(常食)

| 2021年9月15日(水) |  | 2021年9月16日(木) |  | 2021年9月17日(金) |   | 2021年9月18日(土)   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
|---------------|--|---------------|--|---------------|---|---|---|--|-----|-----|-----|--------------|------|------|----|----------|------|------|-----|-------|------|------|-----|---------|-------|-------|----|--------|-----|-----|-----|----------|------|------|----|--------|-----|------|----|-------|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|----|-----------|-----|-----|----|-----------|-----|-----|-----|------------|------|------|-----|------------|------|------|----|-----------|----|----|-----|---------|------|------|----|-------|-----|------|----|
| 朝食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>味噌汁(豆腐・油揚げ・ねぎ)<br>ひしきの炒め煮<br>梅干し(調味漬)  | 朝食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>味噌汁(ほうきさい・わかめ)<br>かまぼこあえ<br>たいみそ<br>ヤクルト カロリー-half   | 朝食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>味噌汁(小松菜・わかめ)<br>ひしきの炒め煮<br>ひらよこ煮付<br>たのま風味アコ<br>のまごころ(10) | 朝食 (基本食):   | ご飯70(強化米を含む)<br>味噌汁(もやし・油揚げ)<br>おたふく豆(煮豆)<br>納豆(糸引納豆)                   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 昼食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>焼きそば<br>揚げ煮<br>里芋・ラウエハース   | 昼食 (基本食):     | ロールパン<br>クリームシチュー<br>サラダ(ツナ・キャベツ)                                    | 昼食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>焼きそば(さくまとたけのこの炒り)<br>しゃが芋の煮ころがし(にん)                       | 昼食 (基本食):   | ご飯70(強化米を含む)<br>コッパヨニゲルト(80g)<br>八宝菜<br>しゅうまい(冷凍)                       |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 間食            | ハーフ  | 間食            | ハーフ  | 間食            | ハーフ   | 間食  | ハーフ   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 夕食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>はのおまじろ<br>スパゲッティ<br>野菜のおかかあえ   | 夕食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>ミートソース(鶏・みそ・れ)<br>カレー(鶏)<br>なすの揚げ煮<br>梅肉和え(厚揚げ・かいわれ) | 夕食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>ロールパン<br>豆腐<br>にんじんとセロリの甘辛いた                              | 夕食 (基本食):   | ご飯70(強化米を含む)<br>フロッピー(七かにかまぼこ)<br>このホイール焼き(60)<br>大根の葛煮<br>こますあえ(キャ・いん) |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| Iエネルギー        | 1965   | Iエネルギー        | 1672   | Iエネルギー        | 1536  | Iエネルギー  | 1404  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| たんぱく質         | 76.2   | たんぱく質         | 75.1   | たんぱく質         | 50.8  | たんぱく質   | 60.5  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 脂質            | 58   | 脂質            | 50.6   | 脂質            | 45.7  | 脂質  | 28.4  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 炭水化物          | 261.2  | 炭水化物          | 201.2  | 炭水化物          | 220.2   | 炭水化物  | 215.7   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 加鈣            | 684  | 加鈣            | 481  | 加鈣            | 337   | 加鈣  | 313   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| カリウム          | 2729   | カリウム          | 1856   | カリウム          | 1815  | カリウム  | 1898  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| リン            | 1009   | リン            | 904  | リン            | 745   | リン  | 807   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 鉄             | 12.7   | 鉄             | 5.6  | 鉄             | 7.8   | 鉄   | 6.5   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| レチノール当量       | 506  | レチノール当量       | 457  | レチノール当量       | 554   | レチノール当量   | 162   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンE         | 6.2  | ビタミンE         | 7.2  | ビタミンE         | 3.7   | ビタミンE   | 4   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンD         | 4.3  | ビタミンD         | 14.7   | ビタミンD         | 11.3  | ビタミンD   | 19.7  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンB1        | 2.22   | ビタミンB1        | 1.29   | ビタミンB1        | 1.64  | ビタミンB1  | 1.79  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンB2        | 1.01   | ビタミンB2        | 0.75   | ビタミンB2        | 0.67  | ビタミンB2  | 0.89  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンC         | 71   | ビタミンC         | 121  | ビタミンC         | 72  | ビタミンC   | 95  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 食物繊維          | 14.7   | 食物繊維          | 11.5   | 食物繊維          | 14.2  | 食物繊維  | 11.7  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 食塩            | 8.4  | 食塩            | 8.9  | 食塩            | 6.2   | 食塩  | 7   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 2021年9月19日(日) |  | 2021年9月20日(月) |  | 2021年9月21日(火) |   | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>平均値</th> <th>基準値</th> <th>充足率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Iエネルギー(kcal)</td> <td>1640</td> <td>1686</td> <td>97</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>65.0</td> <td>55.1</td> <td>118</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>42.1</td> <td>37.4</td> <td>113</td> </tr> <tr> <td>炭水化物(g)</td> <td>233.6</td> <td>265.9</td> <td>88</td> </tr> <tr> <td>加鈣(mg)</td> <td>562</td> <td>551</td> <td>102</td> </tr> <tr> <td>カリウム(mg)</td> <td>2164</td> <td>2250</td> <td>96</td> </tr> <tr> <td>リン(mg)</td> <td>912</td> <td>1000</td> <td>91</td> </tr> <tr> <td>鉄(mg)</td> <td>8.4</td> <td>6.5</td> <td>129</td> </tr> <tr> <td>レチノール当量(μg)</td> <td>424</td> <td>502</td> <td>84</td> </tr> <tr> <td>ビタミンE(mg)</td> <td>5.0</td> <td>6.5</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>ビタミンD(μg)</td> <td>9.2</td> <td>5.5</td> <td>167</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1(mg)</td> <td>1.74</td> <td>1.05</td> <td>166</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2(mg)</td> <td>0.79</td> <td>1.21</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC(mg)</td> <td>96</td> <td>85</td> <td>113</td> </tr> <tr> <td>食物繊維(g)</td> <td>12.9</td> <td>19.0</td> <td>68</td> </tr> <tr> <td>食塩(g)</td> <td>7.8</td> <td>8.0未</td> <td>98</td> </tr> </tbody> </table> |   |  | 平均値 | 基準値 | 充足率 | Iエネルギー(kcal) | 1640 | 1686 | 97 | たんぱく質(g) | 65.0 | 55.1 | 118 | 脂質(g) | 42.1 | 37.4 | 113 | 炭水化物(g) | 233.6 | 265.9 | 88 | 加鈣(mg) | 562 | 551 | 102 | カリウム(mg) | 2164 | 2250 | 96 | リン(mg) | 912 | 1000 | 91 | 鉄(mg) | 8.4 | 6.5 | 129 | レチノール当量(μg) | 424 | 502 | 84 | ビタミンE(mg) | 5.0 | 6.5 | 77 | ビタミンD(μg) | 9.2 | 5.5 | 167 | ビタミンB1(mg) | 1.74 | 1.05 | 166 | ビタミンB2(mg) | 0.79 | 1.21 | 65 | ビタミンC(mg) | 96 | 85 | 113 | 食物繊維(g) | 12.9 | 19.0 | 68 | 食塩(g) | 7.8 | 8.0未 | 98 |
|               | 平均値  | 基準値           | 充足率  |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| Iエネルギー(kcal)  | 1640   | 1686          | 97   |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| たんぱく質(g)      | 65.0   | 55.1          | 118  |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 脂質(g)         | 42.1   | 37.4          | 113  |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 炭水化物(g)       | 233.6  | 265.9         | 88   |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 加鈣(mg)        | 562  | 551           | 102  |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| カリウム(mg)      | 2164   | 2250          | 96   |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| リン(mg)        | 912  | 1000          | 91   |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 鉄(mg)         | 8.4  | 6.5           | 129  |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| レチノール当量(μg)   | 424  | 502           | 84   |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンE(mg)     | 5.0  | 6.5           | 77   |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンD(μg)     | 9.2  | 5.5           | 167  |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンB1(mg)    | 1.74   | 1.05          | 166  |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンB2(mg)    | 0.79   | 1.21          | 65   |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンC(mg)     | 96   | 85            | 113  |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 食物繊維(g)       | 12.9   | 19.0          | 68   |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 食塩(g)         | 7.8  | 8.0未          | 98   |               |   |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 朝食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)<br>細切り昆布煮つけ(刻み昆布)<br>加鈣ふりかけ(のりたまご)                             | 朝食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>味噌汁(まねき・ねぎ)<br>厚揚げたまご<br>大根おろし50                     | 朝食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>味噌汁(小松菜・大根)<br>しゃが芋の煮いたし<br>かつおぶし(10)                     |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 昼食 (基本食):     | ヤクルト カロリー-half<br>ご飯70(強化米を含む)<br>ハーフライス<br>野菜炒め(10)<br>野山菜(タケノコ・キャ・トマ・貝)<br>鶏肉とあえ(きん・みそ・パイ) | 昼食 (基本食):     | 炊き込みご飯(鶏・にんじん)<br>冷奴(ねぎ・しょうが)<br>みそ汁(ふ・わかめ・みつ)<br>みかん                | 昼食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>生妻焼き(豚肉)つま<br>おかつ(厚揚げ)つま<br>なすの揚げ煮                        |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 夕食 (基本食):     | ご飯70(強化米を含む)<br>えびとキャの甘煮(60)<br>かぼち(七ツ)  | 夕食 (基本食):     | 棒カルシウム<br>ご飯70(強化米を含む)<br>厚揚げ開き<br>かつおの煮物(干ししいた)<br>からし和え(こまつ・あぶら)   | 夕食 (基本食):     | 煮込み(強化米を含む)<br>煮込み(強化米を含む)<br>里芋の煮物<br>れんこんとハムのあえもの                       |   |   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| Iエネルギー        | 1491   | Iエネルギー        | 1652   | Iエネルギー        | 1758  | Iエネルギー  | 1640  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| たんぱく質         | 50.3   | たんぱく質         | 86.3   | たんぱく質         | 55.7  | たんぱく質   | 65.0  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 脂質            | 20.1   | 脂質            | 38.4   | 脂質            | 53.6  | 脂質  | 42.1  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 炭水化物          | 258.5  | 炭水化物          | 227.3  | 炭水化物          | 250.8   | 炭水化物  | 233.6   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 加鈣            | 472  | 加鈣            | 931  | 加鈣            | 715   | 加鈣  | 562   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| カリウム          | 2101   | カリウム          | 2437   | カリウム          | 2315  | カリウム  | 2164  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| リン            | 771  | リン            | 1422   | リン            | 729   | リン  | 912   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 鉄             | 6.2  | 鉄             | 13.2   | 鉄             | 6.7   | 鉄   | 8.4   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| レチノール当量       | 490  | レチノール当量       | 423  | レチノール当量       | 376   | レチノール当量   | 424   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンE         | 6.3  | ビタミンE         | 4.9  | ビタミンE         | 3   | ビタミンE   | 5.0   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンD         | 0.1  | ビタミンD         | 10.9   | ビタミンD         | 3.5   | ビタミンD   | 9.2   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンB1        | 1.57   | ビタミンB1        | 1.41   | ビタミンB1        | 2.26  | ビタミンB1  | 1.74  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンB2        | 0.52   | ビタミンB2        | 1.21   | ビタミンB2        | 0.5   | ビタミンB2  | 0.79  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンC         | 141  | ビタミンC         | 87   | ビタミンC         | 86  | ビタミンC   | 96  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 食物繊維          | 14.7   | 食物繊維          | 9  | 食物繊維          | 14.5  | 食物繊維  | 12.9  |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |
| 食塩            | 7.1  | 食塩            | 10.4   | 食塩            | 6.6   | 食塩  | 7.8   |  |     |     |     |              |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |     |         |       |       |    |        |     |     |     |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |    |           |     |     |    |           |     |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |     |         |      |      |    |       |     |      |    |

は未表示材料有り (円が基準値です)

週間献立表(常食)

| 2021年9月22日(水)  |  | 2021年9月23日(木)  |  | 2021年9月24日(金)   |  | 2021年9月25日(土)  |   |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |
|--|--|--|--|---|--|--|---|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(はくさい・ねぎ)<br>ちりめんじゃこ(煮付)<br>梅干し(調味漬)  | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(豆腐・ねぎ)<br>切り干し大根とツチの煮物<br>のり佃煮<br>ワカメ<br>冷麦(青じそ・ごま)  | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>かまぼこ(あえ)<br>しらす(なす)<br>のり佃煮<br>ワカメ<br>冷麦(青じそ・ごま)  | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>かまぼこ(あえ)<br>しらす(なす)<br>のり佃煮<br>ワカメ<br>冷麦(青じそ・ごま)  | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>かまぼこ(あえ)<br>しらす(なす)<br>のり佃煮<br>ワカメ<br>冷麦(青じそ・ごま)   | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>かまぼこ(あえ)<br>しらす(なす)<br>のり佃煮<br>ワカメ<br>冷麦(青じそ・ごま)  | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>かまぼこ(あえ)<br>しらす(なす)<br>のり佃煮<br>ワカメ<br>冷麦(青じそ・ごま)  | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>かまぼこ(あえ)<br>しらす(なす)<br>のり佃煮<br>ワカメ<br>冷麦(青じそ・ごま) |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |
| 昼食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>さつまいもの甘煮<br>トマトのサラダ(プロ・キャ)   | 昼食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>さつまいもの甘煮<br>トマトのサラダ(プロ・キャ)   | 昼食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>さつまいもの甘煮<br>トマトのサラダ(プロ・キャ)   | 昼食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>さつまいもの甘煮<br>トマトのサラダ(プロ・キャ)   | 昼食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>さつまいもの甘煮<br>トマトのサラダ(プロ・キャ)  | 昼食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>さつまいもの甘煮<br>トマトのサラダ(プロ・キャ)   | 昼食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>さつまいもの甘煮<br>トマトのサラダ(プロ・キャ)   | 昼食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>さつまいもの甘煮<br>トマトのサラダ(プロ・キャ)  |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |
| 間食昼(基本食):<br>カレー(ココア)  | 間食昼(基本食):<br>カレー(ココア)  | 間食昼(基本食):<br>カレー(ココア)  | 間食昼(基本食):<br>カレー(ココア)  | 間食昼(基本食):<br>カレー(ココア)   | 間食昼(基本食):<br>カレー(ココア)  | 間食昼(基本食):<br>カレー(ココア)  | 間食昼(基本食):<br>カレー(ココア)   |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |
| 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>鶏肉の照り焼き(ししとう)100<br>かぼちの揚げ煮<br>ピーナッツ和え(小松菜・え)  | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>鶏肉の照り焼き(ししとう)100<br>かぼちの揚げ煮<br>ピーナッツ和え(小松菜・え)  | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>鶏肉の照り焼き(ししとう)100<br>かぼちの揚げ煮<br>ピーナッツ和え(小松菜・え)  | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>鶏肉の照り焼き(ししとう)100<br>かぼちの揚げ煮<br>ピーナッツ和え(小松菜・え)  | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>鶏肉の照り焼き(ししとう)100<br>かぼちの揚げ煮<br>ピーナッツ和え(小松菜・え)   | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>鶏肉の照り焼き(ししとう)100<br>かぼちの揚げ煮<br>ピーナッツ和え(小松菜・え)  | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>鶏肉の照り焼き(ししとう)100<br>かぼちの揚げ煮<br>ピーナッツ和え(小松菜・え)  | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>鶏肉の照り焼き(ししとう)100<br>かぼちの揚げ煮<br>ピーナッツ和え(小松菜・え)                     |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |
| Iエネルギー 1578<br>たんぱく質 65.5<br>脂質 33.4<br>炭水化物 239.6<br>加糖 486<br>カリウム 1994<br>リン 908<br>鉄 10.9<br>レチノール当量 534<br>ビタミンE 5.6<br>ビタミンD 0.4<br>ビタミンB1 1.66<br>ビタミンB2 0.75<br>ビタミンC 93<br>食物繊維 9.9<br>食塩 7.1 | Iエネルギー 1680<br>たんぱく質 57.9<br>脂質 33.3<br>炭水化物 266.1<br>加糖 514<br>カリウム 2297<br>リン 830<br>鉄 8.6<br>レチノール当量 336<br>ビタミンE 4.4<br>ビタミンD 1.5<br>ビタミンB1 1.26<br>ビタミンB2 0.64<br>ビタミンC 86<br>食物繊維 16.3<br>食塩 7.6 | Iエネルギー 1416<br>たんぱく質 58.6<br>脂質 29.5<br>炭水化物 217.7<br>加糖 505<br>カリウム 2056<br>リン 985<br>鉄 6.4<br>レチノール当量 322<br>ビタミンE 3.6<br>ビタミンD 9.1<br>ビタミンB1 1.58<br>ビタミンB2 0.89<br>ビタミンC 62<br>食物繊維 12<br>食塩 6     | Iエネルギー 1470<br>たんぱく質 59.2<br>脂質 32.4<br>炭水化物 222.6<br>加糖 407<br>カリウム 2083<br>リン 842<br>鉄 7.4<br>レチノール当量 320<br>ビタミンE 3.4<br>ビタミンD 25.9<br>ビタミンB1 2.03<br>ビタミンB2 0.71<br>ビタミンC 80<br>食物繊維 13<br>食塩 6.3  | Iエネルギー 1535<br>たんぱく質(g) 59.9<br>脂質(g) 30.4<br>炭水化物(g) 242.2<br>加糖(mg) 503<br>カリウム(mg) 2233<br>リン(mg) 884<br>鉄(mg) 9.1<br>レチノール当量(μg) 375<br>ビタミンE(mg) 4.7<br>ビタミンD(μg) 6.6<br>ビタミンB1(mg) 1.61<br>ビタミンB2(mg) 0.74<br>ビタミンC(mg) 81<br>食物繊維(g) 14.2<br>食塩(g) 7.1 | 平均値 1535<br>基準値 1686<br>充足率 91   | 平均値 59.9<br>基準値 55.1<br>充足率 109  | 平均値 30.4<br>基準値 37.4<br>充足率 81  | 平均値 242.2<br>基準値 265.9<br>充足率 91 | 平均値 503<br>基準値 551<br>充足率 91 | 平均値 2233<br>基準値 2250<br>充足率 99 | 平均値 884<br>基準値 1000<br>充足率 88 | 平均値 9.1<br>基準値 6.5<br>充足率 140 | 平均値 375<br>基準値 502<br>充足率 75 | 平均値 4.7<br>基準値 6.5<br>充足率 72 | 平均値 6.6<br>基準値 5.5<br>充足率 120 | 平均値 1.61<br>基準値 1.05<br>充足率 153 | 平均値 0.74<br>基準値 1.21<br>充足率 61 | 平均値 81<br>基準値 85<br>充足率 95 | 平均値 14.2<br>基準値 19.0<br>充足率 75 | 平均値 7.1<br>基準値 8.0未<br>充足率 89 |
| 2021年9月26日(日)  | 2021年9月27日(月)  | 2021年9月28日(火)  |  |   |  |  |   |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |
| 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(まねき・ふ)<br>おたけ(あえ(ちんげんさい))<br>つに風味  | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(はくさい・わかめ)<br>おたけ(あえ(煮豆))<br>納豆(糸引納豆)   | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>シーチキン和え<br>梅干し(調味漬)   | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>シーチキン和え<br>梅干し(調味漬)   | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>シーチキン和え<br>梅干し(調味漬)  | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>シーチキン和え<br>梅干し(調味漬)   | 朝食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>味噌汁(じゃが芋・なめこ)<br>シーチキン和え<br>梅干し(調味漬)   |   |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |
| 昼食 (基本食):<br>おひたし(ほう・みつば)<br>すまじ(きやえんとう)え  | 昼食 (基本食):<br>おひたし(ほう・みつば)<br>すまじ(きやえんとう)え  | 昼食 (基本食):<br>おひたし(ほう・みつば)<br>すまじ(きやえんとう)え  | 昼食 (基本食):<br>おひたし(ほう・みつば)<br>すまじ(きやえんとう)え  | 昼食 (基本食):<br>おひたし(ほう・みつば)<br>すまじ(きやえんとう)え   | 昼食 (基本食):<br>おひたし(ほう・みつば)<br>すまじ(きやえんとう)え  | 昼食 (基本食):<br>おひたし(ほう・みつば)<br>すまじ(きやえんとう)え  |   |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |
| 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>煮豆(赤豆)80<br>煮つけ(大豆・みんぷ)<br>小松菜ときこのあえもの   | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>煮豆(赤豆)80<br>煮つけ(大豆・みんぷ)<br>小松菜ときこのあえもの   | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>煮豆(赤豆)80<br>煮つけ(大豆・みんぷ)<br>小松菜ときこのあえもの   | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>煮豆(赤豆)80<br>煮つけ(大豆・みんぷ)<br>小松菜ときこのあえもの   | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>煮豆(赤豆)80<br>煮つけ(大豆・みんぷ)<br>小松菜ときこのあえもの  | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>煮豆(赤豆)80<br>煮つけ(大豆・みんぷ)<br>小松菜ときこのあえもの   | 夕食 (基本食):<br>ごはん70(強化米を含む)<br>煮豆(赤豆)80<br>煮つけ(大豆・みんぷ)<br>小松菜ときこのあえもの   |   |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |
| Iエネルギー 1323<br>たんぱく質 56<br>脂質 22.6<br>炭水化物 206.2<br>加糖 382<br>カリウム 2153<br>リン 829<br>鉄 7.9<br>レチノール当量 511<br>ビタミンE 5.2<br>ビタミンD 3.7<br>ビタミンB1 1.65<br>ビタミンB2 0.82<br>ビタミンC 78<br>食物繊維 12.8<br>食塩 6.9   | Iエネルギー 1823<br>たんぱく質 66<br>脂質 31.9<br>炭水化物 310.5<br>加糖 491<br>カリウム 3058<br>リン 993<br>鉄 15.7<br>レチノール当量 222<br>ビタミンE 5.8<br>ビタミンD 0.2<br>ビタミンB1 1.41<br>ビタミンB2 0.87<br>ビタミンC 83<br>食物繊維 23.4<br>食塩 8.6  | Iエネルギー 1458<br>たんぱく質 56.4<br>脂質 29.9<br>炭水化物 232.7<br>加糖 733<br>カリウム 1992<br>リン 801<br>鉄 7.1<br>レチノール当量 380<br>ビタミンE 5.1<br>ビタミンD 5.1<br>ビタミンB1 1.65<br>ビタミンB2 0.53<br>ビタミンC 86<br>食物繊維 12.2<br>食塩 7.3 | Iエネルギー 1458<br>たんぱく質 56.4<br>脂質 29.9<br>炭水化物 232.7<br>加糖 733<br>カリウム 1992<br>リン 801<br>鉄 7.1<br>レチノール当量 380<br>ビタミンE 5.1<br>ビタミンD 5.1<br>ビタミンB1 1.65<br>ビタミンB2 0.53<br>ビタミンC 86<br>食物繊維 12.2<br>食塩 7.3 | Iエネルギー 1458<br>たんぱく質 56.4<br>脂質 29.9<br>炭水化物 232.7<br>加糖 733<br>カリウム 1992<br>リン 801<br>鉄 7.1<br>レチノール当量 380<br>ビタミンE 5.1<br>ビタミンD 5.1<br>ビタミンB1 1.65<br>ビタミンB2 0.53<br>ビタミンC 86<br>食物繊維 12.2<br>食塩 7.3  | Iエネルギー 1458<br>たんぱく質 56.4<br>脂質 29.9<br>炭水化物 232.7<br>加糖 733<br>カリウム 1992<br>リン 801<br>鉄 7.1<br>レチノール当量 380<br>ビタミンE 5.1<br>ビタミンD 5.1<br>ビタミンB1 1.65<br>ビタミンB2 0.53<br>ビタミンC 86<br>食物繊維 12.2<br>食塩 7.3 | Iエネルギー 1458<br>たんぱく質 56.4<br>脂質 29.9<br>炭水化物 232.7<br>加糖 733<br>カリウム 1992<br>リン 801<br>鉄 7.1<br>レチノール当量 380<br>ビタミンE 5.1<br>ビタミンD 5.1<br>ビタミンB1 1.65<br>ビタミンB2 0.53<br>ビタミンC 86<br>食物繊維 12.2<br>食塩 7.3 |   |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |
| は未表示材料有り (円が基準値です)   |  |  |  |   |  |  |   |                                  |                              |                                |                               |                               |                              |                              |                               |                                 |                                |                            |                                |                               |

週間献立表(常食)

| 2021年9月29日(水)   | 2021年9月30日(木)   |       |  |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
|---|---|-------|--|--|-----|-----|-----|------------|------|------|----|----------|------|------|-----|-------|------|------|----|---------|-------|-------|----|---------|-----|-----|----|----------|------|------|----|--------|-----|------|----|-------|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|----|-----------|------|-----|-----|------------|------|------|-----|------------|------|------|----|-----------|----|----|----|---------|-----|------|----|-------|-----|------|----|
| <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>: 味噌汁(なす・ねぎ・ふ)<br/>: ひりょうす煮付<br/>: カシムふりかけ(のりたまご)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>: あじ開き(干)焼き<br/>: 大根おろし50<br/>: マカロニサラダ<br/>: かぼちゃの水煮60</p> <p>夕食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>: 鶏肉の照り焼き(しじも)100<br/>: おかかあえ(たまねぎ・さや)<br/>: 春雨サラダ(にんきゅう・ハ)</p> | <p>朝食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>: 味噌汁(なめこ・油揚げ)<br/>: 厚揚げたまご<br/>: 大根おろし50<br/>: マカロニサラダ<br/>: カロリーハーフ</p> <p>昼食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>: 黒豆煮(かば焼)<br/>: はちみつヨーグルト<br/>: ヨーグルト<br/>: シュートケーキ<br/>: ご飯70(強化米を含む)</p> <p>間食(基本食): ない</p> <p>夕食 (基本食): ご飯70(強化米を含む)<br/>: かわれの煮つけ(2016.8)<br/>: 里芋の揚げ煮<br/>: 塩昆布あえ(かぶ・梅)</p> |       |  |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| <p>I総キ- 1538<br/>たんぱく質 55.9<br/>脂質 34.9<br/>炭水化物 235.5<br/>加シム 481<br/>カリウム 1620<br/>リン 811<br/>鉄 10.3<br/>レチノール当量 395<br/>ビタミンE 4.9<br/>ビタミンD 2.2<br/>ビタミンB1 1.62<br/>ビタミンB2 0.72<br/>ビタミンC 61<br/>食物繊維 9.9<br/>食塩 7.2</p>   | <p>I総キ- 1680<br/>たんぱく質 68.1<br/>脂質 38.1<br/>炭水化物 245.7<br/>加シム 436<br/>カリウム 1833<br/>リン 951<br/>鉄 6.8<br/>レチノール当量 1046<br/>ビタミンE 6.6<br/>ビタミンD 21.8<br/>ビタミンB1 1.87<br/>ビタミンB2 1.35<br/>ビタミンC 65<br/>食物繊維 7.5<br/>食塩 6.1</p>  |       |  |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
|   |   |       | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>平均値</th> <th>基準値</th> <th>充足率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>I総キ-(kcal)</td><td>1609</td><td>1686</td><td>95</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>62.0</td><td>55.1</td><td>113</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>36.5</td><td>37.4</td><td>98</td></tr> <tr><td>炭水化物(g)</td><td>240.6</td><td>265.9</td><td>90</td></tr> <tr><td>加シム(mg)</td><td>459</td><td>551</td><td>83</td></tr> <tr><td>カリウム(mg)</td><td>1727</td><td>2250</td><td>77</td></tr> <tr><td>リン(mg)</td><td>881</td><td>1000</td><td>88</td></tr> <tr><td>鉄(mg)</td><td>8.6</td><td>6.5</td><td>132</td></tr> <tr><td>レチノール当量(μg)</td><td>721</td><td>502</td><td>144</td></tr> <tr><td>ビタミンE(mg)</td><td>5.8</td><td>6.5</td><td>89</td></tr> <tr><td>ビタミンD(μg)</td><td>12.0</td><td>5.5</td><td>218</td></tr> <tr><td>ビタミンB1(mg)</td><td>1.75</td><td>1.05</td><td>167</td></tr> <tr><td>ビタミンB2(mg)</td><td>1.04</td><td>1.21</td><td>86</td></tr> <tr><td>ビタミンC(mg)</td><td>63</td><td>85</td><td>74</td></tr> <tr><td>食物繊維(g)</td><td>8.7</td><td>19.0</td><td>46</td></tr> <tr><td>食塩(g)</td><td>6.7</td><td>8.0未</td><td>84</td></tr> </tbody> </table> <p>は未表示材料有り (円が基準値です)</p> |  | 平均値 | 基準値 | 充足率 | I総キ-(kcal) | 1609 | 1686 | 95 | たんぱく質(g) | 62.0 | 55.1 | 113 | 脂質(g) | 36.5 | 37.4 | 98 | 炭水化物(g) | 240.6 | 265.9 | 90 | 加シム(mg) | 459 | 551 | 83 | カリウム(mg) | 1727 | 2250 | 77 | リン(mg) | 881 | 1000 | 88 | 鉄(mg) | 8.6 | 6.5 | 132 | レチノール当量(μg) | 721 | 502 | 144 | ビタミンE(mg) | 5.8 | 6.5 | 89 | ビタミンD(μg) | 12.0 | 5.5 | 218 | ビタミンB1(mg) | 1.75 | 1.05 | 167 | ビタミンB2(mg) | 1.04 | 1.21 | 86 | ビタミンC(mg) | 63 | 85 | 74 | 食物繊維(g) | 8.7 | 19.0 | 46 | 食塩(g) | 6.7 | 8.0未 | 84 |
|   | 平均値   | 基準値   | 充足率  |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| I総キ-(kcal)  | 1609  | 1686  | 95   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| たんぱく質(g)  | 62.0  | 55.1  | 113  |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| 脂質(g)   | 36.5  | 37.4  | 98   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| 炭水化物(g)   | 240.6   | 265.9 | 90   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| 加シム(mg)   | 459   | 551   | 83   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| カリウム(mg)  | 1727  | 2250  | 77   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| リン(mg)  | 881   | 1000  | 88   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| 鉄(mg)   | 8.6   | 6.5   | 132  |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| レチノール当量(μg)   | 721   | 502   | 144  |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンE(mg)   | 5.8   | 6.5   | 89   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンD(μg)   | 12.0  | 5.5   | 218  |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンB1(mg)  | 1.75  | 1.05  | 167  |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンB2(mg)  | 1.04  | 1.21  | 86   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| ビタミンC(mg)   | 63  | 85    | 74   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| 食物繊維(g)   | 8.7   | 19.0  | 46   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |
| 食塩(g)   | 6.7   | 8.0未  | 84   |  |     |     |     |            |      |      |    |          |      |      |     |       |      |      |    |         |       |       |    |         |     |     |    |          |      |      |    |        |     |      |    |       |     |     |     |             |     |     |     |           |     |     |    |           |      |     |     |            |      |      |     |            |      |      |    |           |    |    |    |         |     |      |    |       |     |      |    |