

# 冬の献立表

## 一日のエネルギーと食塩の目安量



1個=100kcal



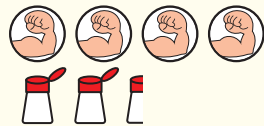
1個=1g

	男性		女性	
	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩
65~69才	21個	9個まで	16.5個	7.5個まで
70才~	18.5個		14.5個	

※日本人の食事摂取基準2010に対応

### 1 週目

1日 昼食 あんとじ肉豆腐



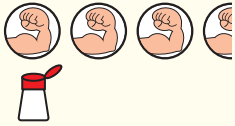
2日 夕食 ゆでえのきだけの明太子和え



3日 昼食 ハムと豆腐の豆乳煮



3日 夕食 焼きおにぎり入りきりたんぼ風汁



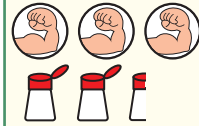
4日 昼食 白菜のしょうがスープ



5日 昼食 りんご caramel ソテー



5日 夕食 白菜と鶏肉の甘酢漬け



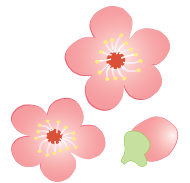
6日 夕食 鮭のもみじ焼き



7日 朝食 納豆とにら卵炒め

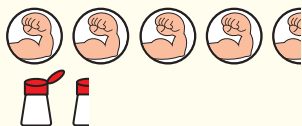


7日 昼食 簡単煮豚

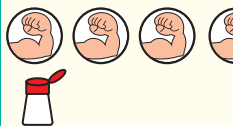


### 2 週目

8日 昼食 はらこめし



8日 夕食 鶏のソテー粒マスタードソース



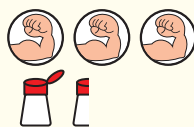
8日 夕食 かぶの酢昆布和え



9日 昼食 ベーコンと春菊のポン酢サラダ



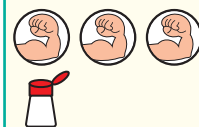
9日 夕食 簡単豚こま酢豚



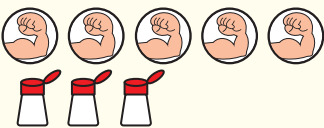
10日 朝食 ツナ白菜のうま煮



11日 昼食 あかねごはん



11日 夕食 牛肉と白菜カレーすき煮



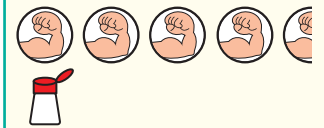
12日 昼食 焼肉サラダ丼



12日 夕食 長芋と長ねぎのおかが炒め



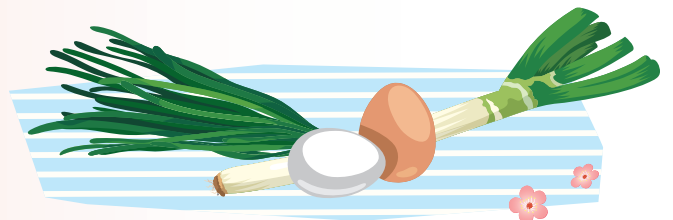
13日 昼食 楽々マカロニグラタン



13日 夕食 大根と豚肉のこってり煮



14日 夕食 鮭の柚庵焼き





## 3 週目

15日 ねぎと豆腐の  
とろみスープ  
昼食

16日 焼きサバの  
えのきあんかけ  
夕食

17日 豚肉、大根、  
わかめの炒め物  
昼食

18日 豚肉の和風  
クリームシチュー  
昼食

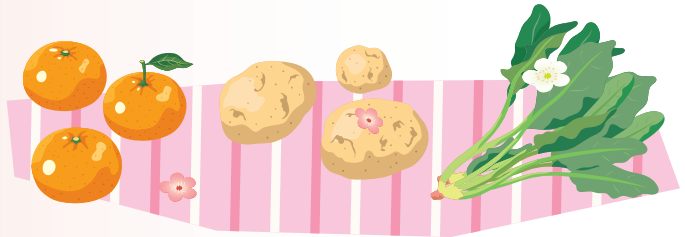
18日 塩鮭と大根の味噌煮  
夕食

19日 豚肉と  
白菜の中華炒め  
夕食

20日 サバの高菜煮  
夕食

21日 鶏肉  
朝食 やわらかごぼう煮

21日 白菜マーボ  
昼食



## 4 週目

22日 簡単かぶら蒸し  
夕食

23日 豚じゃがとほうれんそうの  
カレーしょうゆ炒め  
昼食

24日 豚肉と  
大根のピリ辛炒め  
昼食

25日 鶏手羽元と  
れんこんの中華風煮  
夕食

26日 大根と  
みかんのサラダ  
夕食

27日 豚肉と大根の酢煮  
夕食

28日 さけじゃが  
夕食

### おすすめ おやつ

大学芋  
3個 (54g)  
約

プリン  
1個 (100g)  
約

ようかん  
1切 (60g)  
約



クリームパン  
1個 (95g)  
約

みかん  
1個 (100g)  
約

シュークリーム  
1個 (75g)  
約

どらやき  
1個 (62g)  
約