

秋の献立表

一日のエネルギーと食塩の目安量



1個=100kcal



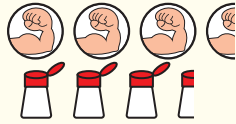
1個=1g

	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	

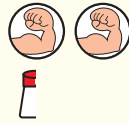
※日本人の食事摂取基準2010に対応

1 週目

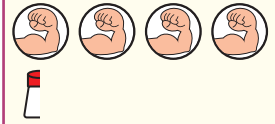
1日 昼食 にゅうめん



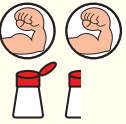
1日 夕食 サバの辛味噌焼き



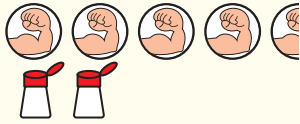
2日 昼食 あげ玉おにぎり



2日 昼食 簡単山形風芋煮



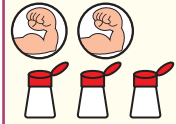
2日 夕食 サバ芋煮カレー



4日 夕食 カレイの味噌マヨネーズ焼き



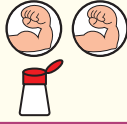
5日 朝食 ポトフ風スープ



5日 昼食 春雨スープ



5日 夕食 秋鮭のホイル焼き



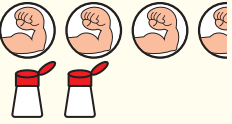
6日 朝食 たまご味噌



6日 昼食 お手軽とん汁



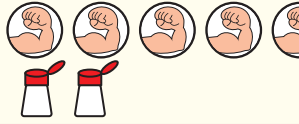
6日 夕食 とん汁うどん



7日 朝食 そのまま長いも味噌汁



7日 昼食 焼肉のたれで本格ピビンバ

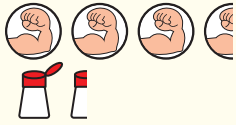


7日 夕食 ジャーマンポテト

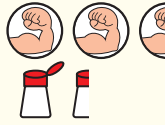


2 週目

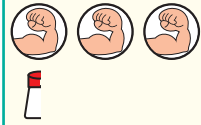
8日 昼食 焼き鳥丼



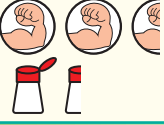
8日 夕食 サンマのうすあじ煮



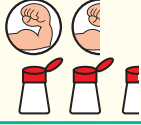
9日 夕食 しょうがごはん



9日 夕食 野菜たつぷりのつくね蒸し(味噌チーズだれ)



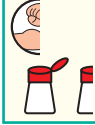
10日 昼食 里芋ときこのお鍋風



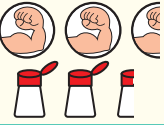
11日 朝食 かぼちゃポタージュ風スープ



11日 昼食 えのきだけとジャコの当座煮



12日 夕食 超かんたん油淋鶏



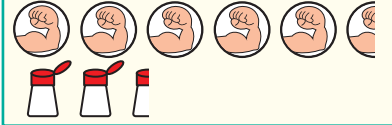
12日 夕食 かぼちゃサラダ



13日 昼食 タンドリーチキン



13日 夕食 キーマカレー



14日 朝食 油揚げとかぶのサラダ



14日 夕食 豆腐ハンバーグおろしソースかけ





3 週目

15日 和風ナポリタン
昼食

15日 カリカリ ジャコサラダ
昼食

15日 あぶ玉
夕食

16日 カンタンおしずし
昼食

16日 里芋の すいとん汁
夕食

18日 なめたけとツナの 炊き込みごはん
昼食

18日 サンマの ねぎ味噌焼き
夕食

19日 あんかけうどん
昼食

19日 牛乳小豆かん
昼食

19日 チキン和風ソテー
夕食

20日 八宝菜
昼食

20日 カジキマグロの パン粉焼き
夕食

21日 梅とろろごはん
昼食

21日 サンマの 蒲焼缶の卵とじ
昼食

21日 焼き豆腐と まいたけの吉野煮
夕食

4 週目

22日 たまねぎたまご どんぶり
昼食

23日 トマトと きのこのサラダ
昼食

23日 ごぼうハンバーグ
夕食

24日 韓国風海苔うどん
昼食

24日 けんちん汁
夕食

24日 白身魚の梅煮
夕食

25日 たまご雑炊
朝食

25日 かぼちゃと さつま芋のサラダ
夕食

26日 れんこん汁
夕食

27日 きのこのとろろ煮
夕食

28日 さつま芋ごはん
夕食

