



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

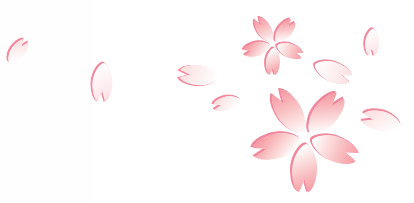
1 週 目

1日 夕食 あさりの豆乳スープ 	2日 夕食 鶏肉の菜種焼き 	3日 昼食 たまねぎの 昆布つくだ煮和え 	4日 朝食 春野菜スープ
5日 夕食 白身魚の木の芽焼き 	6日 昼食 たけのこと 菜の花の Pasta 	7日 昼食 とろ〜り たまねぎの煮浸し 	7日 夕食 じゃがいもとスナック えんどうの牛肉炒め

2 週 目

8日 夕食 キャベツ丼 	9日 昼食 あさりと キャベツのお浸し 	10日 朝食 キャベツと 海苔のポン酢和え 	10日 昼食 豚ひき肉とブロッコリー の甘味噌炒め(主菜)
11日 夕食 ブロッコリーの 菜種和え 	12日 夕食 たまねぎと ニラの中華和え 	13日 昼食 和風 ロールキャベツ(主菜) 	14日 昼食 キャベツと玉ねぎの クリームスープ
14日 夕食 鶏肉カレーソテー (主菜) 			





3 週 目

<p>15日 豚肉と野菜のしょうが炒め(主菜) 夕食</p>	<p>16日 鶏せいり 昼食</p>	<p>16日 サワラのピリ辛味噌マヨ焼き(主菜) 夕食</p>	<p>16日 ふきのじゃこ炒め 夕食</p>
<p>17日 鶏肉とたけのこの卵とじ(主菜) 昼食</p>	<p>19日 簡単ミートソースのポテトグラタン(主菜) 昼食</p>	<p>19日 たけのこと切干大根のきんぴら 夕食</p>	<p>21日 たまねぎ和風サラダ 夕食</p>

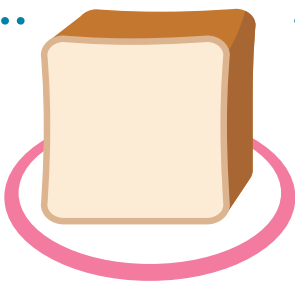
4 週 目

<p>22日 春野菜のチンジャオロース風(主菜) 夕食</p>	<p>24日 コンビーフとじゃがいもの和風煮(主菜) 昼食</p>	<p>24日 豚肉とキャベツのさっと煮(主菜) 夕食</p>	<p>25日 カジキの鍋照り焼き(主菜) 夕食</p>
<p>26日 酢鶏(主菜) 夕食</p>	<p>27日 菜の花とツナの豆腐サラダ 夕食</p>	<p>28日 青じそとツナのスパゲティ 昼食</p>	

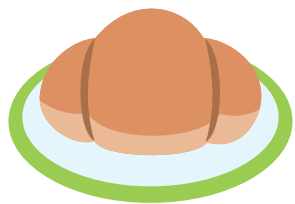
主食のエネルギー



ごはん 1 杯 (150g)
エネルギー
(252kcal)



食パン 1 枚 (6枚切)
エネルギー
(158kcal)



ロールパン 1 個 (30g)
エネルギー
(95kcal)