

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年09月29日(日) ~ 2024年10月05日(土)

	9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
朝食	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 あんかけ豆腐 ごま和え(小松菜) ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 オムレツ カリフラワーの和風カレー煮 減塩のり佃煮	ご飯(120g) じゃが芋と人参の味噌汁 生揚げの中華炒め オクラのしそ和え 梅干(低塩)	ご飯(120g) 冬瓜と玉ねぎの味噌汁 鶏大根 れんこんのきんぴら 味付けのり 	ご飯(120g) 白菜と絹さやの味噌汁 だし巻き卵 じゃが芋のカレー炒め ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 炒り豆腐 くるみ和え(春菊) たいみそ	ご飯(120g) さつま芋と玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き 茄子炒り かつおみそ 
	エネルギー:393kcal タンパク:14.3g 脂質:7.6g 塩分:2.6g	エネルギー:400kcal タンパク:14.0g 脂質:7.8g 塩分:2.4g	エネルギー:435kcal タンパク:18.5g 脂質:12.7g 塩分:2.2g	エネルギー:387kcal タンパク:15.7g 脂質:6.0g 塩分:2.1g	エネルギー:399kcal タンパク:13.8g 脂質:9.6g 塩分:2.4g	エネルギー:433kcal タンパク:17.1g 脂質:12.5g 塩分:2.2g	エネルギー:476kcal タンパク:16.1g 脂質:14.5g 塩分:2.2g
昼食	親子丼 海草サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 	ご飯(120g) デミグラスハンバーグ 小さな秋サラダ フルーツ(りんご) 牛乳 誕生日 リクエストメニュー	焼きそば 蒸ししゅうまい フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 誕生日 リクエストメニュー	麦ごはん(120g) 豆腐の中華風煮 ほうれん草のナムル フルーツ(なし) 牛乳	炊き込みご飯 照焼(ぶり) 酢しょうゆ和え フルーツ(黄桃缶) 牛乳 	三色丼 あさりの酢みそ和え いちごプリン 牛乳 	味噌ラーメン 南瓜サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳 
	エネルギー:603kcal タンパク:28.4g 脂質:19.1g 塩分:2.7g	エネルギー:612kcal タンパク:27.3g 脂質:19.4g 塩分:2.0g	エネルギー:596kcal タンパク:27.1g 脂質:21.6g 塩分:2.7g	エネルギー:600kcal タンパク:28.0g 脂質:21.5g 塩分:1.8g	エネルギー:586kcal タンパク:26.8g 脂質:20.3g 塩分:2.3g	エネルギー:560kcal タンパク:28.7g 脂質:16.5g 塩分:2.0g	エネルギー:546kcal タンパク:24.1g 脂質:17.4g 塩分:2.2g
おやつ	チキンラーメン 	サラダせんべい ニコニコリゼリー	じゃがりこ ジュース 	じゃがりこ ジュース	星たべよ ジョア 	やわらかスイーツポテト 	サラダせんべい ジュース
	エネルギー:143kcal タンパク:3.9g 脂質:6.3g 塩分:0.0g	エネルギー:103kcal タンパク:1.9g 脂質:3.4g 塩分:0.3g	エネルギー:102kcal タンパク:2.3g 脂質:1.1g 塩分:0.1g	エネルギー:101kcal タンパク:0.8g 脂質:2.2g 塩分:0.1g	エネルギー:107kcal タンパク:4.9g 脂質:1.5g 塩分:0.2g	エネルギー:102kcal タンパク:1.1g 脂質:3.7g 塩分:0.1g	エネルギー:123kcal タンパク:0.7g 脂質:2.5g 塩分:0.2g
夕食	ご飯(120g) きのこ汁 豚肉のねぎ味噌焼き ごぼうサラダ フルーツ(洋なし缶) 	ご飯(120g) さつま汁 さんま塩焼 いんげんの胡麻和え やわらかゼリー 	ご飯(120g) 白菜スープ 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨の中華和え フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 卵スープ 鮭のみそ焼 マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 	ご飯(120g) ほうれん草とねぎの味噌汁 北上コロケ風 ブロッコリーのおろし和え フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) オクラと豆腐のすまし汁 キャベツの重ね蒸し 春雨サラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) かぶスープ 煮込み豆腐ハンバーグ トマトの青じそサラダ フルーツ(バナナ) 
	エネルギー:490kcal タンパク:21.4g 脂質:10.4g 塩分:1.6g	エネルギー:543kcal タンパク:19.7g 脂質:17.3g 塩分:2.2g	エネルギー:504kcal タンパク:19.1g 脂質:12.0g 塩分:2.0g	エネルギー:533kcal タンパク:24.4g 脂質:13.3g 塩分:2.2g	エネルギー:528kcal タンパク:18.4g 脂質:14.6g 塩分:2.1g	エネルギー:537kcal タンパク:20.6g 脂質:13.2g 塩分:2.0g	エネルギー:523kcal タンパク:24.9g 脂質:12.4g 塩分:2.1g
日計	エネルギー:1629kcal タンパク:68.0g 脂質:43.4g 塩分:6.9g	エネルギー:1658kcal タンパク:62.9g 脂質:47.9g 塩分:6.8g	エネルギー:1637kcal タンパク:67.0g 脂質:47.4g 塩分:7.0g	エネルギー:1621kcal タンパク:68.9g 脂質:43.0g 塩分:6.1g	エネルギー:1620kcal タンパク:63.9g 脂質:46.0g 塩分:7.0g	エネルギー:1632kcal タンパク:67.5g 脂質:45.9g 塩分:6.3g	エネルギー:1668kcal タンパク:65.8g 脂質:46.8g 塩分:6.8g



食の栄養バランスチェック 栄養素のはたらき「ひとくち解説」

ビタミンD

Vitamin D

ビタミンDは、油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつです。食べ物からとるほかに、日光を浴びると私たちの体内でもある程度作り出せるビタミンです。ビタミンDには、小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きと、それによって血液中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な骨をつくる働きがあります。

