

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年10月27日(日) ~ 2024年11月02日(土)

	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)
朝食	ご飯(120g) 山東菜とえのきの味噌汁 豆腐の野菜あんかけ いんげんのツナマヨ和え かつおみそ エネルギー:418kcal タンパク:16.6g 脂質:12.5g 塩分:2.0g	ご飯(120g) ほうれん草と南瓜の味噌汁 目玉焼き すき昆布の炒め煮 とろろ芋 エネルギー:409kcal タンパク:15.1g 脂質:8.6g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 豆腐ときゃべつの味噌汁 さんまかば焼き缶 チンゲン菜の中華炒め たいみそ エネルギー:387kcal タンパク:15.4g 脂質:9.4g 塩分:2.3g	ご飯(120g) キャベツといんげんの味噌汁 納豆 里芋の甘辛おかか炒め オクラのめんつゆ和え エネルギー:397kcal タンパク:16.1g 脂質:6.2g 塩分:1.9g	ご飯(120g) かぶとみつばの味噌汁 卵豆腐 切干し大根の炒め煮 ふりかけ(Zn) エネルギー:400kcal タンパク:14.3g 脂質:10.3g 塩分:2.8g	ご飯(120g) ほうれん草とえのきの味噌汁 生揚げの煮しめ もやしの中華和え たいみそ エネルギー:384kcal タンパク:16.2g 脂質:8.5g 塩分:2.5g	ご飯(120g) 南瓜と麩の味噌汁 ウインナーソテー なめたけ和え 減塩のり佃煮 エネルギー:418kcal タンパク:11.6g 脂質:13.4g 塩分:2.3g
昼食	栗ごはん 赤魚の香味焼 ぜんまい炒め煮 フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー:569kcal タンパク:25.1g 脂質:16.0g 塩分:2.7g	ご飯(120g) たらちり煮 さつま芋のサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳 エネルギー:633kcal タンパク:29.0g 脂質:19.5g 塩分:1.8g	牛丼 お浸し りんごのコンポート 牛乳 誕生日 リクエストメニュー エネルギー:615kcal タンパク:20.7g 脂質:25.4g 塩分:2.0g	パン クラムチャウダー 海草サラダ フルーツ(みかん) 牛乳 エネルギー:562kcal タンパク:20.8g 脂質:24.3g 塩分:2.7g	ゴーストカレーライス 野菜サラダ プリン 牛乳 ハロウィン エネルギー:574kcal タンパク:21.8g 脂質:17.5g 塩分:2.3g	麦ごはん(120g) 鶏肉の野菜炒め 酢しょうゆ和え(キャベツ) フルーチェ 牛乳 エネルギー:591kcal タンパク:27.2g 脂質:18.8g 塩分:1.5g	スパゲッティナポリタン 豆サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー:559kcal タンパク:23.9g 脂質:20.9g 塩分:2.1g
おやつ	チキンラーメン エネルギー:143kcal タンパク:3.9g 脂質:6.3g 塩分:0.0g	いちごスティックケーキ エネルギー:83kcal タンパク:1.2g 脂質:2.9g 塩分:0.1g	肉まん エネルギー:85kcal タンパク:3.5g 脂質:1.8g 塩分:0.4g	ヨーグルト(セレクトソース) エネルギー:146kcal タンパク:4.1g 脂質:3.6g 塩分:0.1g	じゃがりこ エネルギー:102kcal タンパク:2.3g 脂質:1.1g 塩分:0.1g	焼きおにぎり エネルギー:116kcal タンパク:2.2g 脂質:0.2g 塩分:0.7g	ビスコ エネルギー:106kcal タンパク:1.5g 脂質:0.8g 塩分:0.1g
夕食	ご飯(120g) けんちん汁 焼き肉 白菜の和風和え フルーツ(マンゴー) エネルギー:498kcal タンパク:22.8g 脂質:12.0g 塩分:1.7g	ご飯(120g) ほうれん草とねぎの味噌汁 北上コロッケ風 わかめ酢の物 ビタミンゼリー エネルギー:515kcal タンパク:15.9g 脂質:11.4g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 白菜スープ 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨の和え物 フルーツ(バナナ) エネルギー:540kcal タンパク:21.0g 脂質:12.1g 塩分:2.2g	ご飯(120g) いら卵汁 豚肉生姜焼き なすと長芋のオランダ煮 フルーツ(パイン缶) エネルギー:504kcal タンパク:21.6g 脂質:12.9g 塩分:2.0g	ご飯(120g) ひつつみ汁 お刺身(まぐろ・サーモン) ツナ卵炒め フルーツ(柿) エネルギー:548kcal タンパク:28.6g 脂質:13.5g 塩分:1.7g	ご飯(120g) 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 豚肉の柳川風 小松菜のソテー フルーツ(パイン缶) エネルギー:495kcal タンパク:20.2g 脂質:11.4g 塩分:2.2g	ご飯(120g) せんべい汁 魚のきのこソースかけ わかめの和え物 フルーツ(オレンジ) エネルギー:520kcal タンパク:25.6g 脂質:13.6g 塩分:2.5g
日計	エネルギー:1628kcal タンパク:68.4g 脂質:46.8g 塩分:6.4g	エネルギー:1640kcal タンパク:61.2g 脂質:42.4g 塩分:6.3g	エネルギー:1627kcal タンパク:60.6g 脂質:48.7g 塩分:6.9g	エネルギー:1609kcal タンパク:62.6g 脂質:47.0g 塩分:6.7g	エネルギー:1624kcal タンパク:67.0g 脂質:42.4g 塩分:6.9g	エネルギー:1586kcal タンパク:65.8g 脂質:38.9g 塩分:6.9g	エネルギー:1603kcal タンパク:62.6g 脂質:48.7g 塩分:7.0g

旬の食材



にんじん

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。

体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器を守るはたらきがあるといわれています。