



# 週間献立表

岩手療育センター 常食1600

2024年10月06日(日) ~ 2024年10月12日(土)

	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)
朝食	ご飯(120g) 茄子といんげんの味噌汁 卵豆腐 ピーマンともやし炒め とろろ芋 	ご飯(120g) 茄子といんげんの味噌汁 あんかけ豆腐 じゃこピーマン たいみそ 	ご飯(120g) 里芋と小松菜の味噌汁 焼き魚(鮭) アスパラのソテー ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 油麩の卵とじ マヨネーズ和え 煮豆 	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 納豆 里芋の甘辛おかか炒め オクラのめんつゆ和え 	ご飯(120g) 白菜と玉ねぎの味噌汁 ウィンナーの野菜炒め 春菊のなめたけ和え ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 卵豆腐 すき昆布の炒め煮 とろろ芋 
	エネルギー: 401kcal/タンパク: 15.4g 脂質: 10.8g 塩分: 2.6g	エネルギー: 411kcal/タンパク: 17.6g 脂質: 8.4g 塩分: 2.4g	エネルギー: 369kcal/タンパク: 19.0g 脂質: 5.8g 塩分: 2.3g	エネルギー: 441kcal/タンパク: 15.8g 脂質: 12.1g 塩分: 2.0g	エネルギー: 391kcal/タンパク: 14.4g 脂質: 6.0g 塩分: 1.8g	エネルギー: 400kcal/タンパク: 11.3g 脂質: 11.7g 塩分: 2.8g	エネルギー: 369kcal/タンパク: 13.7g 脂質: 8.3g 塩分: 2.9g
昼食	ご飯(120g) クリームシチュー 大根サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 	ご飯(20g) しょうゆラーメン ピザ風カレーパン スパゲッティナポリタン トンカツ ハンバーグ(豆腐入り) ポテトサラダ プリン ランチバイキング チョコバナナ 牛乳	ご飯(120g) さらさ卵 磯和え(切干大根) フルーツ(白桃缶) 牛乳	ご飯(120g) さばの香り焼き 浸し和え(白菜・ほうれん草) フルーツ(バナナ) 牛乳 	パン 野菜のカレースープ 大根とパプリカの甘酢漬 りんごのコンポート 牛乳 	きのコピラフ たらのエスカベッシュ ブロッコリーサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 	焼うどん ごぼうサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー: 620kcal/タンパク: 26.8g 脂質: 22.4g 塩分: 1.4g	エネルギー: 799kcal/タンパク: 34.0g 脂質: 30.7g 塩分: 3.6g	エネルギー: 596kcal/タンパク: 27.8g 脂質: 19.3g 塩分: 2.0g	エネルギー: 585kcal/タンパク: 25.9g 脂質: 20.8g 塩分: 1.7g	エネルギー: 560kcal/タンパク: 22.7g 脂質: 22.1g 塩分: 2.9g	エネルギー: 570kcal/タンパク: 27.6g 脂質: 17.5g 塩分: 1.9g	エネルギー: 608kcal/タンパク: 27.7g 脂質: 26.6g 塩分: 1.6g
おやつ	ビスコ	スコーン(コーンスナック)	ババロアシュークリーム	じゃがバター 	おやつバイキング	ポテトチップス ヤクルト 	ビスコ
	エネルギー: 106kcal/タンパク: 1.5g 脂質: 0.8g 塩分: 0.1g	エネルギー: 101kcal/タンパク: 0.7g 脂質: 6.5g 塩分: 0.2g	エネルギー: 116kcal/タンパク: 3.3g 脂質: 7.4g 塩分: 0.1g	エネルギー: 99kcal/タンパク: 1.5g 脂質: 4.3g 塩分: 0.3g	エネルギー: 191kcal/タンパク: 3.3g 脂質: 6.9g 塩分: 0.2g	エネルギー: 111kcal/タンパク: 1.3g 脂質: 4.3g 塩分: 0.2g	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) かぶスープ アジの南蛮漬け あさりの酢みそ和え パインヨーグルトかけ	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 れんこんと鶏肉の塩炒め 八宝菜風 フルーツ(キウイ) 	ご飯(120g) 山東菜と切麩の味噌汁 揚げ出し豆腐 肉じゃが フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 里芋とワカメの味噌汁 鶏肉のマーマレード*照焼き ぜんまい炒め煮 フルーツポンチ 	ご飯(120g) ひつつみ汁 鯖の塩麹焼き モズクとトマトの和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) かき玉汁 豆腐の中華風煮 あさりの酢みそ和え フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) 冬瓜の板麩の味噌汁 アジの南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮 ビタミンゼリー 
	エネルギー: 524kcal/タンパク: 21.6g 脂質: 11.5g 塩分: 2.8g	エネルギー: 481kcal/タンパク: 18.2g 脂質: 9.2g 塩分: 1.5g	エネルギー: 540kcal/タンパク: 18.0g 脂質: 15.5g 塩分: 2.1g	エネルギー: 501kcal/タンパク: 20.5g 脂質: 9.1g 塩分: 2.1g	エネルギー: 552kcal/タンパク: 23.0g 脂質: 13.2g 塩分: 1.9g	エネルギー: 519kcal/タンパク: 25.7g 脂質: 14.2g 塩分: 2.2g	エネルギー: 512kcal/タンパク: 21.7g 脂質: 9.9g 塩分: 2.4g
日計	エネルギー: 1651kcal/タンパク: 65.3g 脂質: 45.5g 塩分: 7.0g	エネルギー: 1792kcal/タンパク: 70.5g 脂質: 54.8g 塩分: 7.7g	エネルギー: 1621kcal/タンパク: 68.1g 脂質: 48.0g 塩分: 6.5g	エネルギー: 1626kcal/タンパク: 63.7g 脂質: 46.3g 塩分: 6.2g	エネルギー: 1694kcal/タンパク: 63.4g 脂質: 48.2g 塩分: 6.9g	エネルギー: 1600kcal/タンパク: 65.9g 脂質: 47.7g 塩分: 7.0g	エネルギー: 1595kcal/タンパク: 64.6g 脂質: 45.6g 塩分: 7.0g

## 減塩生活

日本人の3人に1人は高血圧という時代。その背景として、食塩の取り過ぎが問題視され、減塩に対する取り組みが重要となっています。取り過ぎによるリスクや、すぐにできる減塩方法をクイズで出題！自身の食生活を振り返るとともに、クイズで得た知識を実践に生かしてみましよう！

クイズに挑戦！

### 減塩につながる食材は次のうちどれ？

- ① 生姜
- ② 唐辛子
- ③ ニンニク



答え ①～③の全部です！

和食・洋食・中華などさまざまな料理のアクセントとしてこれらの食材を使うと、塩や醤油、味噌などの調味料を減らしてもおいしく感じられます。油と炒めて香り出しをしたり、最後にトッピングすると風味や味がさらに引き立ちます。