

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年11月10日(日) ~ 2024年11月16日(土)

	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
朝食	ご飯(120g) 人参と冬瓜の味噌汁 あじ塩焼き 茄子炒り 減塩のり佃煮 	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 目玉焼き いんげんソテー ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) まいたけと大根の味噌汁 あんかけ豆腐 じゃこピーマン 味付けのり	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 あじ塩焼き ブロccoliーサラダ たいみそ 	ご飯(120g) キャベツと揚げの味噌汁 オムレツ 切干大根とあさりの炒め煮 かつおみそ	ご飯(120g) 冬瓜と玉ねぎの味噌汁 焼き魚(ホッケ) ひじきの煮物 ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) じゃが芋と人参の味噌汁 納豆 すき昆布の炒め煮 アスパラのお浸し
	エネルギー:427kcal タンパク:15.3g 脂質:13.4g 塩分:2.1g	エネルギー:435kcal タンパク:15.3g 脂質:11.5g 塩分:2.2g	エネルギー:385kcal タンパク:14.1g 脂質:6.7g 塩分:2.4g	エネルギー:434kcal タンパク:18.8g 脂質:13.9g 塩分:2.2g	エネルギー:415kcal タンパク:12.6g 脂質:10.3g 塩分:2.5g	エネルギー:388kcal タンパク:15.1g 脂質:8.6g 塩分:2.9g	エネルギー:379kcal タンパク:14.4g 脂質:6.9g 塩分:2.4g
昼食	カレーうどん ポテトサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) ハンバーグホワイトソース 浸し和え(ほうれん草) フルーツ(パイン缶) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	ガパオライス ひじきとレタスの和風あえ フルーツ(りんご) 牛乳 誕生日リクエストメニュー 	麦ごはん(120g) 赤魚の塩麹焼き 秋野菜の甘酢炒め やわらかゼリー 牛乳	ご飯(120g) かぼちゃのコロッケ 誕生日 森のサラダ リクエストメニュー フルーツ(キウイ) 牛乳 	炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 小松菜の卵ソテー フルーツ(バナナ) 牛乳 	焼きそば 蒸ししゅうまい 南瓜パパロア 牛乳 
	エネルギー:550kcal タンパク:22.1g 脂質:20.7g 塩分:2.1g	エネルギー:598kcal タンパク:25.6g 脂質:20.8g 塩分:1.4g	エネルギー:649kcal タンパク:33.9g 脂質:24.0g 塩分:2.1g	エネルギー:530kcal タンパク:22.7g 脂質:13.7g 塩分:1.8g	エネルギー:666kcal タンパク:24.5g 脂質:22.4g 塩分:1.4g	エネルギー:636kcal タンパク:24.7g 脂質:24.7g 塩分:1.7g	エネルギー:593kcal タンパク:28.4g 脂質:25.7g 塩分:2.3g
おやつ	チョコパイ ジュース	いちごスティックケーキ	えびせん ニコニコリゼリー 	ドーナツ	キャンプごっこ	星たべよ ジョア	パームクーヘン
	エネルギー:129kcal タンパク:1.0g 脂質:4.5g 塩分:0.1g	エネルギー:83kcal タンパク:1.2g 脂質:2.9g 塩分:0.1g	エネルギー:95kcal タンパク:2.1g 脂質:1.7g 塩分:0.3g	エネルギー:113kcal タンパク:2.2g 脂質:3.5g 塩分:0.1g	エネルギー:116kcal タンパク:1.0g 脂質:2.8g 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:128kcal タンパク:2.5g 脂質:1.8g 塩分:0.1g
夕食	ご飯(120g) 小松菜と三つ葉の中華スープ 豆腐の中華風煮 切干大根の和え物 ビタミンゼリー 	ご飯(120g) 小松菜とキャベツの味噌汁 さわらのみりん焼き すき昆布と厚揚げ煮 フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 山東菜と麩の味噌汁 豚肉の柳川風 レンコンとトマトのサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 さつまいもの豆腐グラタン 海草サラダ フルーツ(バナナ) 	ご飯(120g) 麩とほうれん草の味噌汁 豚肉の南部焼き マカロニサラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 大根と絹さやの味噌汁 かに玉 ビーフン炒め フルーツ(黄桃缶) 	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 アジの南蛮漬け 茄子炒め フルーツ(りんご) 
	エネルギー:499kcal タンパク:22.0g 脂質:11.0g 塩分:2.1g	エネルギー:491kcal タンパク:20.9g 脂質:11.6g 塩分:3.3g	エネルギー:500kcal タンパク:18.7g 脂質:11.2g 塩分:2.3g	エネルギー:558kcal タンパク:23.7g 脂質:15.0g 塩分:3.2g	エネルギー:492kcal タンパク:21.3g 脂質:11.4g 塩分:2.0g	エネルギー:502kcal タンパク:16.2g 脂質:12.4g 塩分:2.1g	エネルギー:504kcal タンパク:18.1g 脂質:12.5g 塩分:2.0g
日計	エネルギー:1605kcal タンパク:60.4g 脂質:49.6g 塩分:6.4g	エネルギー:1607kcal タンパク:63.0g 脂質:46.8g 塩分:7.0g	エネルギー:1629kcal タンパク:68.8g 脂質:43.6g 塩分:7.0g	エネルギー:1635kcal タンパク:67.4g 脂質:46.1g 塩分:7.4g	エネルギー:1689kcal タンパク:59.4g 脂質:46.9g 塩分:6.0g	エネルギー:1633kcal タンパク:60.9g 脂質:47.2g 塩分:6.9g	エネルギー:1604kcal タンパク:63.4g 脂質:46.9g 塩分:6.7g

《全国糖尿病週間》

糖尿病の予防法は?

<食事のポイント>

- 野菜はたっぷりとうろ
- 食事は決まった時間に、ゆっくり食べよう
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- 一人分ずつ取り分けて食べよう
- 薄味にしよう
- ながら食いはやめよう
- お茶碗は小ぶりのものを選ぼう
- 調味料は直接かけずに、つけよう
- 食品のエネルギーを知ろう

