

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年11月24日(日) ~ 2024年11月30日(土)

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	ご飯(120g) なすとたまねぎの味噌汁 あじ塩焼き すき昆布の炒め煮 ふりかけ(Zn) エネルギー:417kcal タンパク:15.6g 脂質:13.3g 塩分:2.4g	ご飯(120g) 白菜と小ねぎの味噌汁 卵豆腐 茄子炒り オクラのゆかり和え エネルギー:381kcal タンパク:13.4g 脂質:9.3g 塩分:2.5g	ご飯(120g) 里芋と豆苗のみそ汁 あんかけ豆腐 ひじき炒め かつおみそ エネルギー:413kcal タンパク:14.5g 脂質:8.2g 塩分:2.4g	ご飯(120g) 白菜とまいたけの味噌汁 鶏大根 野菜ソテー とろろ芋 エネルギー:401kcal タンパク:16.8g 脂質:7.3g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 小松菜と揚げの味噌汁 目玉焼き きんぴらごぼう ふりかけ(Zn) エネルギー:441kcal タンパク:15.1g 脂質:12.5g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 納豆 すき昆布の炒め煮 かぶのゆかり和え エネルギー:361kcal タンパク:13.5g 脂質:6.9g 塩分:2.3g	ご飯(120g) ほうれん草となめこの味噌汁 油麩の卵とじ れんこんの中華きんぴら かつおみそ エネルギー:398kcal タンパク:14.7g 脂質:8.0g 塩分:2.0g
昼食	オムライス ごぼうサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳 エネルギー:592kcal タンパク:23.0g 脂質:20.2g 塩分:1.4g	サツマイモごはん 鮭のゴマ焼き 五目煮豆 フルーツ(柿) 牛乳 エネルギー:590kcal タンパク:28.6g 脂質:15.0g 塩分:1.5g	パン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳 エネルギー:579kcal タンパク:24.8g 脂質:24.3g 塩分:1.6g	親子丼 小松菜の酢みそ和え フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:561kcal タンパク:25.4g 脂質:14.6g 塩分:2.3g	ご飯(120g) たらのポテト焼き 根菜の煮物 焼りんご 牛乳 エネルギー:559kcal タンパク:24.3g 脂質:14.0g 塩分:1.8g	チャーハン 蒸しカニ風味しゅうまい フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:660kcal タンパク:28.1g 脂質:26.8g 塩分:2.1g	味噌ラーメン ギョウザの甘酢あんかけ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー:620kcal タンパク:27.9g 脂質:22.3g 塩分:3.3g
おやつ	サラダせんべい ジュース エネルギー:123kcal タンパク:0.7g 脂質:2.5g 塩分:0.2g	ドーナツ エネルギー:113kcal タンパク:2.2g 脂質:3.5g 塩分:0.1g	うまい棒 豆びよ(豆乳飲料) エネルギー:130kcal タンパク:5.0g 脂質:4.4g 塩分:0.2g	フレンチトースト エネルギー:120kcal タンパク:4.6g 脂質:5.1g 塩分:0.4g	フライドポテト エネルギー:108kcal タンパク:1.1g 脂質:6.8g 塩分:0.3g	あんこもち エネルギー:112kcal タンパク:3.0g 脂質:0.3g 塩分:0.0g	ハッピーターン ニコニコリゼリー エネルギー:99kcal タンパク:1.8g 脂質:4.4g 塩分:0.2g
夕食	ご飯(120g) 小松菜と絹さやの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 森のサラダ フルーツ(パイン缶) エネルギー:508kcal タンパク:22.5g 脂質:12.5g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 おでん ほうれん草ソテー フルーツ(洋なし缶) エネルギー:517kcal タンパク:19.0g 脂質:15.0g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 三つ葉とさつま芋の味噌汁 西京焼き(さわら)学 切干し大根の炒め煮 フルーツ(パイン缶) エネルギー:497kcal タンパク:20.9g 脂質:10.3g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 白菜の中華スープ 麻婆豆腐 チャプチェ ビタミンゼリー エネルギー:541kcal タンパク:19.1g 脂質:16.9g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 豚肉のねぎ味噌焼き 花野菜サラダ フルーツ(黄桃缶) エネルギー:505kcal タンパク:20.6g 脂質:12.0g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 南瓜と絹さやの味噌汁 赤魚のみぞれ煮 野菜炒め フルーツ(オレンジ) エネルギー:494kcal タンパク:23.8g 脂質:13.4g 塩分:2.5g	ご飯(120g) 大根スープ さつまいもの豆腐グラタン 小松菜の和え物 フルーツ(バナナ) エネルギー:507kcal タンパク:20.4g 脂質:12.9g 塩分:1.4g
日計	エネルギー:1640kcal タンパク:61.8g 脂質:48.5g 塩分:6.3g	エネルギー:1601kcal タンパク:63.2g 脂質:42.8g 塩分:6.7g	エネルギー:1619kcal タンパク:65.2g 脂質:47.2g 塩分:6.5g	エネルギー:1623kcal タンパク:65.9g 脂質:43.9g 塩分:6.9g	エネルギー:1613kcal タンパク:61.1g 脂質:45.3g 塩分:6.5g	エネルギー:1627kcal タンパク:68.4g 脂質:47.4g 塩分:6.8g	エネルギー:1624kcal タンパク:64.8g 脂質:47.6g 塩分:6.9g



感染リスク低減のために

手洗い・消毒の徹底

point! こんなタイミングでは必ず!

- 食事の前後
- 共有物に触った後
- 公共交通機関の利用後 など



目指そう ゼロ密!

point! 一つの密でも避けましょう!!

- 密接 (大声×)
- 密集 (大人数× 近距離×)
- 密閉 (換気が悪い× 狭い所×)

