

# 週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年12月01日(日) ~ 2024年12月07日(土)

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝食	ご飯(120g) 南瓜と三つ葉の味噌汁 あじ塩焼き 里芋のかにあんかけ たいみそ 	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 いんげんの生姜和え かつおみそ	ご飯(120g) 冬瓜と人参の味噌汁 だし巻き卵 茄子炒り とろろ芋 	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 納豆 アスパラのソテー かぶのゆかり和え 	ご飯(120g) 南瓜といんげんの味噌汁 焼き魚(鮭) すき昆布の炒め煮 味付けのり	ご飯(120g) 大根と麩の味噌汁 オムレツ じゃこピーマン たいみそ 	ご飯(120g) なすと揚げの味噌汁 豚野菜炒め 冬瓜のそぼろ煮 かつおみそ
	エネルギー:451kcal タンパク:17.4g 脂質:11.4g 塩分:2.3g	エネルギー:382kcal タンパク:14.2g 脂質:9.1g 塩分:2.3g	エネルギー:376kcal タンパク:12.7g 脂質:7.6g 塩分:2.6g	エネルギー:389kcal タンパク:14.6g 脂質:8.9g 塩分:2.1g	エネルギー:385kcal タンパク:19.4g 脂質:6.7g 塩分:2.6g	エネルギー:430kcal タンパク:14.8g 脂質:10.5g 塩分:2.6g	エネルギー:423kcal タンパク:20.3g 脂質:10.3g 塩分:2.6g
昼食	三色丼 マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 照焼(さわら) 茶わんむし フルーツ(ラフランス) 牛乳 <b>誕生日リクエストメニュー</b> 	麦ごはん(120g) ヤンニョムチキン 小松菜のナムル フルーツ(みかん) 牛乳 	菜飯 吹雪鍋(雪だるま) わかめとしらすの和えもの りんごのコンポート 牛乳 	ご飯(120g) 鶏肉と野菜ごまだれ煮 お浸し フルーツ(洋なし缶) 牛乳	五目焼きそば さつま芋のサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 	ご飯(120g) 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル フルーツ(洋なし缶) 牛乳 
	エネルギー:591kcal タンパク:22.2g 脂質:20.4g 塩分:1.5g	エネルギー:566kcal タンパク:27.8g 脂質:17.5g 塩分:2.2g	エネルギー:626kcal タンパク:25.0g 脂質:22.5g 塩分:1.4g	エネルギー:593kcal タンパク:29.1g 脂質:17.7g 塩分:2.1g	エネルギー:583kcal タンパク:23.6g 脂質:15.8g 塩分:1.6g	エネルギー:619kcal タンパク:24.7g 脂質:21.8g 塩分:1.7g	エネルギー:625kcal タンパク:24.8g 脂質:22.8g 塩分:2.0g
おやつ	じゃがりこ ヤクルト	ぼたぼた焼き ジョア 	焼きおにぎり	カスタードケーキ	フライドポテト 	がんづき	サラダせんべい ヤクルト
	エネルギー:92kcal タンパク:1.4g 脂質:2.3g 塩分:0.1g	エネルギー:139kcal タンパク:5.2g 脂質:1.5g 塩分:0.4g	エネルギー:116kcal タンパク:2.2g 脂質:0.2g 塩分:0.7g	エネルギー:117kcal タンパク:2.3g 脂質:4.2g 塩分:0.1g	エネルギー:108kcal タンパク:1.1g 脂質:6.8g 塩分:0.1g	エネルギー:111kcal タンパク:2.5g 脂質:2.1g 塩分:0.0g	エネルギー:114kcal タンパク:1.3g 脂質:2.6g 塩分:0.3g
夕食	ご飯(120g) じゃが芋とまいたけの味噌汁 豚肉生姜焼き ほうれん草のおかか和え フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 白菜スープ 北上コロッケ風 切り干し大根のナムル フルーツ(黄桃缶) 	ご飯(120g) 豚汁 さばの味噌煮 白菜の甘酢和え ビタミンゼリー 	ご飯(120g) 小松菜と麩の味噌汁 焼き肉 ひじきサラダ フルーツ(黄桃缶) 	ご飯(120g) せんべい汁 生揚げと豚肉の炒め物 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 豆腐とわかめの味噌汁 アジの竜田揚げ 梅かつおのレンコンサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 南瓜と麩の味噌汁 豚肉の柳川風 春菊のおろし和え フルーツ(黄桃缶) 
	エネルギー:503kcal タンパク:22.5g 脂質:13.5g 塩分:2.4g	エネルギー:535kcal タンパク:15.1g 脂質:13.8g 塩分:1.8g	エネルギー:526kcal タンパク:25.3g 脂質:14.7g 塩分:2.3g	エネルギー:501kcal タンパク:21.9g 脂質:13.3g 塩分:2.5g	エネルギー:556kcal タンパク:20.4g 脂質:15.6g 塩分:2.6g	エネルギー:494kcal タンパク:21.5g 脂質:11.6g 塩分:2.1g	エネルギー:484kcal タンパク:20.5g 脂質:8.5g 塩分:1.9g
日計	エネルギー:1637kcal タンパク:63.5g 脂質:47.6g 塩分:6.3g	エネルギー:1622kcal タンパク:62.3g 脂質:41.9g 塩分:6.7g	エネルギー:1644kcal タンパク:65.2g 脂質:45.0g 塩分:6.9g	エネルギー:1600kcal タンパク:67.9g 脂質:44.1g 塩分:6.7g	エネルギー:1632kcal タンパク:64.5g 脂質:44.9g 塩分:6.9g	エネルギー:1654kcal タンパク:63.5g 脂質:46.0g 塩分:6.5g	エネルギー:1646kcal タンパク:66.9g 脂質:44.2g 塩分:6.8g

**ヘム鉄** 貧血の予防には**"2つの鉄"** **非ヘム鉄**

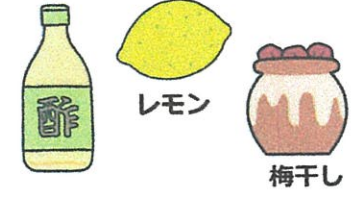


レバー カツオ・マグロ 豆乳 小松菜 春菊

鉄は体への吸収率があまり高くないのですが、ある食材と組み合わせることで吸収率をアップさせることができますよ！

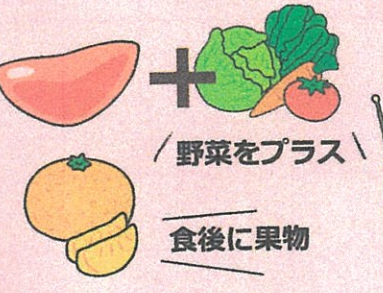


① 胃酸分泌を促して鉄吸収UP!



酢 レモン 梅干し

② 「ビタミンC」



野菜をプラス 食後に果物

