

# 週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年12月15日(日) ~ 2024年12月21日(土)

	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝食	ご飯(120g) 小松菜とかぶの味噌汁 あじ塩焼き 茄子炒り たいみそ 	ご飯(120g) じゃが芋と絹さやの味噌汁 納豆 すき昆布の炒め煮 オクラのゆかり和え	ご飯(120g) 山東菜と大根の味噌汁 卵豆腐 かぶのツナ煮 とろろ芋 	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 焼き魚(ホッケ) きんぴらごぼう ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 小松菜と冬瓜の味噌汁 目玉焼き ひじき炒め ねりうめ 	ご飯(120g) じゃが芋とわかめの味噌汁 生揚げの回鍋肉風 ブロッコリーのおろし和え かつおみそ	ご飯(120g) 山東菜と里芋の味噌汁 焼き魚(鮭) もやしのソテー ふりかけ(Zn)
	エネルギー:435kcal タンパク:16.0g 脂質:13.3g 塩分:2.1g	エネルギー:394kcal タンパク:15.0g 脂質:8.6g 塩分:2.2g	エネルギー:403kcal タンパク:15.3g 脂質:10.6g 塩分:2.9g	エネルギー:405kcal タンパク:14.9g 脂質:9.4g 塩分:2.5g	エネルギー:400kcal タンパク:13.9g 脂質:12.0g 塩分:2.4g	エネルギー:432kcal タンパク:18.6g 脂質:10.4g 塩分:2.5g	エネルギー:378kcal タンパク:19.2g 脂質:8.3g 塩分:2.4g
昼食	ご飯(120g) 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	深川めし 鶏肉の水炊き 五色なます フルーツ(柿) 牛乳 	ご飯(120g) 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル やわらか杏仁 牛乳	オムライス(昭和食堂) ハムサラダ カルピスゼリー 牛乳 	ご飯(120g) れんこんと豚肉の塩炒め かぶなます フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯(120g) ほっけの柚子みそ焼き 南瓜のいとこ煮 フルーツ(洋なし缶) 牛乳	横手風焼きそば 根菜サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 
	エネルギー:630kcal タンパク:23.8g 脂質:20.9g 塩分:1.7g	エネルギー:581kcal タンパク:26.9g 脂質:15.8g 塩分:2.6g	エネルギー:646kcal タンパク:26.1g 脂質:32.6g 塩分:1.6g	エネルギー:566kcal タンパク:24.1g 脂質:19.3g 塩分:1.8g	エネルギー:606kcal タンパク:25.8g 脂質:18.9g 塩分:1.9g	エネルギー:575kcal タンパク:25.0g 脂質:11.7g 塩分:0.8g	エネルギー:600kcal タンパク:25.9g 脂質:25.8g 塩分:2.2g
おやつ	いちごスティックケーキ	バームクーヘン	おやつバイキング	ぽたぽた焼き ニコニコゼリー 	誕生日会ケーキ ミルクココア 	エクレア 	ビスコ
	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:128kcal タンパク:2.5g 脂質:1.8g 塩分:0.1g	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:99kcal タンパク:1.9g 脂質:2.3g 塩分:0.3g	エネルギー:235kcal タンパク:5.8g 脂質:10.0g 塩分:0.2g	エネルギー:95kcal タンパク:1.3g 脂質:6.9g 塩分:0.1g	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) なすと玉ねぎの味噌汁 酢豚 白菜のナムル フルーツ(オレンジ) 	ご飯(120g) いんげんときゃべつの味噌汁 プリの香味焼き ぜんまい炒め煮 フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 トンカツ わかめとしらすの和えもの フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 豆腐の中華風煮 小松菜のごまマヨ和え フルーツ(キウイ) 	ご飯(120g) けんちん汁 お刺身(まぐろ・サーモン) 筑前煮(児) フルーツ(黄桃缶) 	ご飯(120g) ワンタンスープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ) 	ご飯(120g) 中華スープ(大根・わかめ) 揚げ鶏の南蛮漬け ほうれん草のゴマ和え フルーツ(白桃缶) 
	エネルギー:493kcal タンパク:21.1g 脂質:10.8g 塩分:2.2g	エネルギー:525kcal タンパク:21.2g 脂質:16.9g 塩分:2.0g	エネルギー:543kcal タンパク:21.5g 脂質:16.1g 塩分:2.4g	エネルギー:544kcal タンパク:23.6g 脂質:16.5g 塩分:2.5g	エネルギー:502kcal タンパク:26.8g 脂質:9.1g 塩分:2.2g	エネルギー:540kcal タンパク:18.6g 脂質:12.9g 塩分:2.2g	エネルギー:512kcal タンパク:20.0g 脂質:14.5g 塩分:2.1g
日計	エネルギー:1641kcal タンパク:62.1g 脂質:47.9g 塩分:6.0g	エネルギー:1628kcal タンパク:65.6g 脂質:43.1g 塩分:6.9g	エネルギー:1783kcal タンパク:66.2g 脂質:66.2g 塩分:7.0g	エネルギー:1614kcal タンパク:64.5g 脂質:47.5g 塩分:7.0g	エネルギー:1743kcal タンパク:72.3g 脂質:50.0g 塩分:6.8g	エネルギー:1642kcal タンパク:63.5g 脂質:41.9g 塩分:5.5g	エネルギー:1596kcal タンパク:66.6g 脂質:49.4g 塩分:6.8g



冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。  
 北海道や東北地方で馴染み深いかぼちゃのいとこ煮は、かぼちゃで  
 栄養を補給し、小豆で邪気を払う意味があります。

## かぼちゃ (旬は7~12月)

かぼちゃにはカロテン・ビタミンB群が多く含まれており、特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富な上、カロテンがほうれん草に匹敵するほど含まれています。その他にカリウム・水溶性食物繊維も豊富です。