

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年12月22日(日) ~ 2024年12月28日(土)

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝食	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 油麩の卵とじ アスパラのツナ炒め 味付けのり エネルギー:415kcal タンパク:16.3g 脂質:12.1g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 小松菜となめこの味噌汁 魚肉ソーセージのソテー ふき煮付け たいみそ エネルギー:375kcal タンパク:12.8g 脂質:7.4g 塩分:3.2g	ご飯(120g) 冬瓜と南瓜の味噌汁 だし巻き卵 里芋のかにあんかけ かつおみそ エネルギー:403kcal タンパク:14.2g 脂質:6.1g 塩分:2.7g	ご飯(120g) かぶとワカメの味噌汁 ウィンナーソテー 白菜の炒め煮 ふりかけ(Zn) エネルギー:382kcal タンパク:10.4g 脂質:11.7g 塩分:2.5g	ご飯(120g) 冬瓜となめこの味噌汁 かにあんかけ豆腐 小松菜の磯和え ねりうめ エネルギー:357kcal タンパク:14.8g 脂質:4.8g 塩分:3.1g	ご飯(120g) ほうれん草と麩の味噌汁 豚野菜炒め 切干し大根の和え物 味付けのり エネルギー:390kcal タンパク:18.0g 脂質:8.4g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 焼き魚(ホッケ) すき昆布の炒め煮 ふりかけ(Zn) エネルギー:378kcal タンパク:14.4g 脂質:10.0g 塩分:2.6g
昼食	ご飯(120g) 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー:625kcal タンパク:24.8g 脂質:22.4g 塩分:1.7g	カレーパン ブイヤベース(フランス) やわらかゼリー 牛乳 世界の郷土料理 エネルギー:612kcal タンパク:27.3g 脂質:23.9g 塩分:2.5g	パターライス ハンバーグ(チーズソース) ツリー風サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 カリスマス エネルギー:633kcal タンパク:25.8g 脂質:22.2g 塩分:1.3g	ご飯(120g) 海老と厚揚げのマヨ炒め みぞれサラダ フルーツ(みかん) 牛乳 誕生日 11月エストメニュー エネルギー:641kcal タンパク:27.3g 脂質:18.9g 塩分:1.4g	焼肉丼 なすと里芋のオランダ煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー:615kcal タンパク:26.3g 脂質:21.8g 塩分:1.6g	ご飯(120g) アジの竜田揚げ あさりの酢みそ和え フルーチェ 牛乳 エネルギー:628kcal タンパク:28.5g 脂質:20.2g 塩分:1.9g	枝豆ごはん スパニッシュオムレツ カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:649kcal タンパク:27.6g 脂質:23.9g 塩分:1.6g
おやつ	えびせん ヤクルト エネルギー:106kcal タンパク:1.5g 脂質:0.9g 塩分:0.3g	リッツビッツサンド エネルギー:106kcal タンパク:1.8g 脂質:4.5g 塩分:0.3g	トライフル ジュース エネルギー:296kcal タンパク:4.5g 脂質:12.3g 塩分:0.2g	ケーキ エネルギー:254kcal タンパク:5.5g 脂質:12.2g 塩分:0.2g	チキンラーメン エネルギー:143kcal タンパク:3.9g 脂質:6.3g 塩分:0.0g	いちごスティックケーキ エネルギー:83kcal タンパク:1.2g 脂質:2.9g 塩分:0.1g	肉まん エネルギー:85kcal タンパク:3.5g 脂質:1.8g 塩分:0.4g
夕食	ご飯(120g) なすと白菜の味噌汁 さわらの薬味ソース ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) エネルギー:512kcal タンパク:20.8g 脂質:14.4g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 山東菜と玉ねぎの味噌汁 豚肉のマーマレード照焼き 春雨の中華和え フルーツ(黄桃缶) エネルギー:519kcal タンパク:20.1g 脂質:10.8g 塩分:1.8g	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 かぼちゃのソテー(そぼろあん) かぶときゅうりの酢の物 フルーツ(洋なし缶) エネルギー:508kcal タンパク:19.0g 脂質:10.7g 塩分:2.1g	ご飯(120g) そうめんの清汁 豚肉の柳川風 キャベツのごま酢和え フルーツ(白桃缶) エネルギー:495kcal タンパク:20.5g 脂質:9.8g 塩分:2.6g	ご飯(120g) きゃべつといんげんの味噌汁 鯖のムニエル ほうれん草の菊花和え フルーツ(パイン缶) エネルギー:492kcal タンパク:21.1g 脂質:14.9g 塩分:1.5g	ご飯(120g) さつま芋と玉ねぎの味噌汁 北上コロケ風 春菊と干しエビのおろし和え フルーツ(キウイ) エネルギー:534kcal タンパク:15.9g 脂質:12.3g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 豆腐入りかき玉汁 回鍋肉(ホイロ) 酢の物(春雨・胡瓜) フルーツ(黄桃缶) エネルギー:518kcal タンパク:20.2g 脂質:12.1g 塩分:2.2g
日計	エネルギー:1658kcal タンパク:63.4g 脂質:49.8g 塩分:6.5g	エネルギー:1612kcal タンパク:62.0g 脂質:46.6g 塩分:7.8g	エネルギー:1840kcal タンパク:63.5g 脂質:51.3g 塩分:6.3g	エネルギー:1772kcal タンパク:63.7g 脂質:52.6g 塩分:6.7g	エネルギー:1607kcal タンパク:66.1g 脂質:47.8g 塩分:6.2g	エネルギー:1635kcal タンパク:63.6g 脂質:43.8g 塩分:6.7g	エネルギー:1630kcal タンパク:65.7g 脂質:47.8g 塩分:6.9g



《選食力を養おう》

選食力とは、食べ物を知り、食べ物の安全性を見抜く力を身に付けることです。
 そのために、食材についての基礎的な知識はとても重要です。

Point

“旬の恵み”を覚えること。“旬”に食べる食材を知ることで四季を知り、自然のありがたさを感じることができます。例えば、夏野菜のトマトやきゅうりは、水分をたっぷり含み体を冷やしてくれる作用があり、冬野菜の白菜や大根などは、逆に体を温めてくれる作用があります。

“旬”の食材は、その時季の人間の体に必要な働きをしてくれますし、安く手に入るのも魅力です。