

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2025年02月23日(日) ~ 2025年03月01日(土)

| | 2月23日(日) | 2月24日(月) | 2月25日(火) | 2月26日(水) | 2月27日(木) | 2月28日(金) | 3月1日(土) |
|-----|---|--|--|--|--|---|--|
| 朝食 | ご飯(120g) 豆腐と山東菜の味噌汁 卵豆腐 里芋のかにあんかけ たいみそ エネルギー:400kcal タンパク:16.0g 脂質:8.7g 塩分:2.6g | ご飯(120g) ほうれん草と麩の味噌汁 えび団子と大根の煮物 茄子炒り 梅干(低塩) エネルギー:404kcal タンパク:14.5g 脂質:6.5g 塩分:3.0g | ご飯(120g) 里芋と山東菜の味噌汁 あんかけ豆腐 きんぴらごぼう かつおみそ エネルギー:425kcal タンパク:14.9g 脂質:9.1g 塩分:2.0g | ご飯(120g) 小松菜と冬瓜の味噌汁 油麩の卵とじ アスパラのピーナツ和え とろろ芋 エネルギー:392kcal タンパク:14.8g 脂質:7.9g 塩分:2.3g | ご飯(120g) キャベツと麩の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 白菜の炒め煮 味付けのり エネルギー:376kcal タンパク:15.4g 脂質:8.4g 塩分:2.5g | ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 オムレツ じゃこピーマン たいみそ エネルギー:424kcal タンパク:14.2g 脂質:9.5g 塩分:2.5g | ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 豚野菜炒め 白菜のくず煮 ご飯のお友 エネルギー:390kcal タンパク:16.7g 脂質:8.7g 塩分:2.1g |
| 昼食 | ご飯(120g) 赤魚の白雪蒸し 菜種和え(ほうれん草) パンヨーグルト 牛乳 エネルギー:583kcal タンパク:28.6g 脂質:15.8g 塩分:1.4g | ご飯(120g) 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー:593kcal タンパク:25.9g 脂質:21.6g 塩分:1.0g | ご飯(120g) ビーフ&ポークシチュー グリーンサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー:601kcal タンパク:22.5g 脂質:20.3g 塩分:1.2g | ドリア風(昭和食堂) ツナサラダ ピーチメルバ風 牛乳 エネルギー:654kcal タンパク:24.3g 脂質:23.9g 塩分:1.4g | ご飯(120g) 豆腐の中華風煮 ほうれん草のナムル フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー:574kcal タンパク:24.5g 脂質:18.3g 塩分:1.9g | パン ポトフ風 ブロッコリー卵ソテー 牛乳 フルーツ(バナナ) エネルギー:624kcal タンパク:23.7g 脂質:27.0g 塩分:2.5g | スパゲティミートソース 森のサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー:581kcal タンパク:26.3g 脂質:20.9g 塩分:1.9g |
| おやつ | ポテトチップス ジュース エネルギー:120kcal タンパク:0.7g 脂質:4.2g 塩分:0.1g | いちごクレープ エネルギー:95kcal タンパク:1.2g 脂質:5.0g 塩分:0.0g | うまい棒 ミルクチョコ エネルギー:93kcal タンパク:2.1g 脂質:5.4g 塩分:0.1g | 肉まん エネルギー:97kcal タンパク:4.0g 脂質:2.0g 塩分:0.5g | フルーツサンド風 エネルギー:132kcal タンパク:2.7g 脂質:5.1g 塩分:0.3g | どら焼き エネルギー:102kcal タンパク:2.3g 脂質:1.1g 塩分:0.1g | カントリーマーム エネルギー:96kcal タンパク:1.0g 脂質:4.6g 塩分:0.1g |
| 夕食 | ご飯(120g) ワンタンスープ ぎせい豆腐(学) 春雨サラダ フルーツ(白桃缶) エネルギー:538kcal タンパク:17.8g 脂質:11.6g 塩分:2.6g | ご飯(120g) 小松菜と南瓜の味噌汁 れんこんと豚肉の塩炒め 和風サラダ フルーツ(りんご) エネルギー:510kcal タンパク:22.2g 脂質:9.6g 塩分:1.8g | ご飯(120g) 大根と人参のスープ 鱈のパン粉焼き ポテトサラダ フルーツ(洋なし缶) エネルギー:532kcal タンパク:21.0g 脂質:15.0g 塩分:1.2g | ご飯(120g) 白菜スープ 生揚げのみそ炒め ビーフン炒め フルーツ(パイン缶) エネルギー:513kcal タンパク:18.2g 脂質:13.6g 塩分:1.7g | ご飯(120g) 春雨のすまし汁 豚肉生姜焼き 彩り野菜ソテー フルーツ(オレンジ) エネルギー:517kcal タンパク:21.0g 脂質:14.4g 塩分:2.3g | ご飯(120g) 白菜と油揚げの味噌汁 アジの南蛮漬け 根菜サラダ フルーツ(白桃缶) エネルギー:511kcal タンパク:20.1g 脂質:11.7g 塩分:2.2g | ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) イタリアンオムレツ レンコンとオクラのサラダ フルーツ(りんご) エネルギー:534kcal タンパク:16.5g 脂質:15.5g 塩分:2.3g |
| 日計 | エネルギー:1641kcal タンパク:63.1g 脂質:40.3g 塩分:6.7g | エネルギー:1602kcal タンパク:63.8g 脂質:42.7g 塩分:5.8g | エネルギー:1651kcal タンパク:60.5g 脂質:49.8g 塩分:4.6g | エネルギー:1656kcal タンパク:61.3g 脂質:47.4g 塩分:5.8g | エネルギー:1599kcal タンパク:63.6g 脂質:46.2g 塩分:7.0g | エネルギー:1661kcal タンパク:60.3g 脂質:49.3g 塩分:7.3g | エネルギー:1601kcal タンパク:60.5g 脂質:49.7g 塩分:6.4g |



食の栄養バランスチェック 栄養素のはたらき「ひとくち解説」

鉄

Fe

鉄は主に身体のおちこちに酸素を運びます。不足すると身体が酸欠状態になり、ひどくなると鉄欠乏性貧血を起こします。ビタミンCは鉄の吸収を助けるので、ぜひ一緒に摂取するといいですね。また、鉄には肉などに含まれるヘム鉄と、海藻や野菜、大豆に含まれる非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が吸収率は高いです。

