

週間献立表



食種: 常食1600		5月18日(日)		5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)		5月24日(土)	
朝食	ご飯(120g)	ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
	南瓜と玉ねぎの味噌汁	大根といんげんの味噌汁		南瓜と絹さやの味噌汁		玉葱とさつま芋の味噌汁		茄子と人参の味噌汁		かぶと葉大根の味噌汁		かぶと葉大根の味噌汁		白菜と絹さやの味噌汁	
	スクランブルエッグ	炒り豆腐		豚野菜炒め		豆腐チャンプルー		焼き魚(ホッケ)		目玉焼き		目玉焼き		納豆	
	じゃこピーマン	ほうれん草の和風和え		小松菜と白菜のおかか和え		おかか和え		きゃべつの生姜和え		白菜の炒め煮		白菜の炒め煮		野菜のカレー炒め煮	
	ふりかけ(Zn)	減塩のり佃煮		ご飯のお友(かつおみそ)		味付けのり		ご飯のお友(たいみそ)		ふりかけ(Zn)		ふりかけ(Zn)		オクラの和え物	
昼食	エネルギー	410 kcal	エネルギー	410 kcal	エネルギー	370 kcal	エネルギー	423 kcal	エネルギー	346 kcal	エネルギー	400 kcal	エネルギー	383 kcal	エネルギー
	たんぱく質	14.9 g	たんぱく質	16.7 g	たんぱく質	17.9 g	たんぱく質	18.0 g	たんぱく質	14.1 g	たんぱく質	15.0 g	たんぱく質	16.9 g	たんぱく質
	脂質	6.7 g	脂質	12.1 g	脂質	6.8 g	脂質	10.5 g	脂質	7.0 g	脂質	10.7 g	脂質	9.7 g	脂質
	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.4 g	食塩相当量
	ご飯(120g)	パン		スパゲッティナポリタン		五目いなり寿司(花想い)		麦ごはん(120g)		スパゲッティカルボナーラ		チャーハン		ご飯(120g)	
おやつ	鮭のチャンチャン焼	鶏肉のトマト煮		蒸し鶏サラダ		れんこんの煮合い		イタリアンオムレツ		カラフルサラダ		ハッピーターン		ご飯(120g)	
	海藻サラダ	にんじゃサラダ		いちごプリン		ネモフィラゼリー		ひじきとレタスの和風あえ		フルーツポンチ		ジョア		せんべい汁	
	フルーツ(パイン缶)	フルーツ(バナナ)		牛乳		牛乳		ももヨーグルト		牛乳		牛乳		たらあけぼの焼き	
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		胡瓜と春雨の酢の物	
	エネルギー	537 kcal	エネルギー	591 kcal	エネルギー	616 kcal	エネルギー	584 kcal	エネルギー	589 kcal	エネルギー	548 kcal	エネルギー	583 kcal	エネルギー
夕食	たんぱく質	29.7 g	たんぱく質	28.8 g	たんぱく質	27.9 g	たんぱく質	24.9 g	たんぱく質	24.1 g	たんぱく質	23.4 g	たんぱく質	22.5 g	たんぱく質
	脂質	15.8 g	脂質	24.6 g	脂質	24.6 g	脂質	23.5 g	脂質	21.0 g	脂質	19.8 g	脂質	23.5 g	脂質
	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.2 g	食塩相当量	1.0 g	食塩相当量	1.0 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量
	ご飯(120g)	ビスコ		肉まん		がんづき		誕生日ケーキ		誕生日ケーキ		誕生日ケーキ		ご飯(120g)	
	うまい棒	豆びよ(豆乳飲料)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
栄養成分	エネルギー	130 kcal	エネルギー	106 kcal	エネルギー	97 kcal	エネルギー	112 kcal	エネルギー	176 kcal	エネルギー	139 kcal	エネルギー	113 kcal	エネルギー
	たんぱく質	5.1 g	たんぱく質	1.6 g	たんぱく質	4.0 g	たんぱく質	3.0 g	たんぱく質	4.0 g	たんぱく質	5.3 g	たんぱく質	2.2 g	たんぱく質
	脂質	4.4 g	脂質	0.9 g	脂質	2.1 g	脂質	2.4 g	脂質	7.7 g	脂質	3.7 g	脂質	3.6 g	脂質
	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.4 g	食塩相当量	0.0 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量	0.2 g	食塩相当量	0.1 g	食塩相当量
	ご飯(120g)	ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
栄養成分	白菜スープ	里芋とたまねぎの味噌汁		ワンタンスープ		けんちん汁		けんちん汁		ワンタンスープ		せんべい汁		大根とわかめの味噌汁	
	豚肉のマーマレード照焼き	アジの南蛮漬		かに玉		れんこんと豚肉の塩炒め		れんこんと豚肉の塩炒め		麻婆豆腐		たらあけぼの焼き		豚肉のねぎ味噌焼き	
	ジャーマンポテト	切り干し大根のナムル		ビーフン炒め		コールスローサラダ		コールスローサラダ		切干大根のナムル		胡瓜と春雨の酢の物		マロニーのゴマサラダ	
	フルーツポンチ	フルーツ(洋なし缶)		フルーツ(キウイ)		フルーツ(バナナ)		フルーツ(バナナ)		フルーツ(キウイ)		やわらかゼリー		フルーツ(パイン缶)	
	エネルギー	539 kcal	エネルギー	515 kcal	エネルギー	541 kcal	エネルギー	503 kcal	エネルギー	521 kcal	エネルギー	513 kcal	エネルギー	496 kcal	エネルギー
栄養成分	たんぱく質	21.2 g	たんぱく質	20.8 g	たんぱく質	20.5 g	たんぱく質	22.9 g	たんぱく質	21.0 g	たんぱく質	22.0 g	たんぱく質	21.4 g	たんぱく質
	脂質	15.1 g	脂質	11.2 g	脂質	15.6 g	脂質	13.0 g	脂質	14.8 g	脂質	12.1 g	脂質	13.6 g	脂質
	食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.2 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量
	ご飯(120g)	ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
	エネルギー	1616 kcal	エネルギー	1622 kcal	エネルギー	1624 kcal	エネルギー	1622 kcal	エネルギー	1632 kcal	エネルギー	1600 kcal	エネルギー	1575 kcal	エネルギー
栄養成分	たんぱく質	70.9 g	たんぱく質	67.9 g	たんぱく質	70.3 g	たんぱく質	68.8 g	たんぱく質	63.2 g	たんぱく質	65.7 g	たんぱく質	63.0 g	たんぱく質
	脂質	42.0 g	脂質	48.8 g	脂質	49.1 g	脂質	49.4 g	脂質	50.5 g	脂質	46.3 g	脂質	50.4 g	脂質
	食塩相当量	5.4 g	食塩相当量	5.3 g	食塩相当量	5.2 g	食塩相当量	4.1 g	食塩相当量	4.6 g	食塩相当量	4.7 g	食塩相当量	5.3 g	食塩相当量
	ご飯(120g)	ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
	エネルギー	1616 kcal	エネルギー	1622 kcal	エネルギー	1624 kcal	エネルギー	1622 kcal	エネルギー	1632 kcal	エネルギー	1600 kcal	エネルギー	1575 kcal	エネルギー

※基準値表示となります。個人により栄養成分が異なる場合があります。

岩手県立療育センター

1日に摂りたい栄養と食品の目安

1日に摂りたい食品の量の目安は下記の通りです。卵や豆腐は消化のよい良質なたんぱく質です。
肉や魚が食べにくい人は、まずは卵や豆腐でたんぱく質を摂るようにするとよいでしょう。
また、肉や魚には、卵や豆腐とは異なるアミノ酸やビタミン、ミネラルなどが含まれており、
毎日摂る食品の種類が多い人ほど高齢になっても活動能力が高いという調査報告もあります。毎日で
なくても、なるべくさまざまな食品を摂れるよう心がけましょう。

卵・乳製品	肉・魚・大豆製品	野菜・芋・果物	穀類・油脂・砂糖
主に骨を強くし、 体の力を高める	主に血や肉の元になる	主に体の調子を整える	主にエネルギー源や 体温の元になる