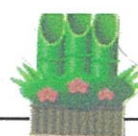


週間献立表



食種： 常食1600

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝食	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 オムレツ じゃこピーマン 味付けのり 	ご飯(120g) 白菜と茄子の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 ひじき炒め ご飯のお友(たいみそ) 	ご飯(120g) さつまいもと玉葱の味噌汁 目玉焼き もやしのカレーソテー 味付けのり 	ご飯(120g) 山東菜と里芋の味噌汁 あじ塩焼き 煮浸し(小松菜) 味付けのり 	ご飯(120g) お雑煮 お節盛り合わせ  お正月	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 焼き魚(ホッケ) ふき煮付け ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) 玉ねぎとわかめの味噌汁 オムレツ 煮浸し(白菜) とろろ芋 
	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.9 g
昼食	スパゲティミートソース 豆サラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳 	ご飯(120g) あじの香り焼き 切干大根のソース炒め フルーツ(洋なし缶) 牛乳 	炊き込みご飯 和風豆腐ハンバーグ 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 	ご飯(120g) 鶏肉のやわらか煮 にんじゃサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳 	赤飯(精白米) 祝い重 西京焼き(赤魚) フルーチェ 牛乳 	三色丼 里芋のかにあんかけ フルーツ(バナナ) 牛乳 	焼うどん ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 695 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.2 g
おやつ	ミニたいやき 	スコーン(コーンスター) ヤクルト 	ヨーグルト(セレクトソース) 	水ようかん ジュース 	黒糖まんじゅう 星たべよ 	サッポロポテト(サラダ) 豆びよ(豆乳飲料) 	ミニたいやき
	エネルギー 127 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 157 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 4.6 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.3 g
夕食	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 海鮮鍋風 人参しりしり やわらかゼリー 	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 れんこんと豚肉の塩炒め 筑前煮(児) フルーツ(白桃缶) 	ご飯(120g) 中華風スープ 鶏の南蛮漬け ブロッコリーの胡麻和え フルーツポンチ 	ご飯(120g) 年越しそば 天ぷら盛り合わせ 茶わんむし フルーツ(ミカン缶)  大晦日	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎのすまし汁 松風焼 春菊のごま和え やわらかゼリー 	ご飯(120g) 中華風スープ 麻婆大根 春雨の中華和え フルーツ(黄桃缶) 	ご飯(120g) せんべい汁 鶏のから揚げ くるみ和え(小松菜) フルーツ(洋なし缶) 
	エネルギー 442 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.8 g
栄養成分	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 78.0 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 44.3 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 45.4 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 43.6 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1737 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 43.8 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 40.5 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 5.2 g

※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。

都合により献立が変更になる事があります。

岩手県立療育センター

おせち料理とは



おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。「おせち」とは本来、暦上の節句のことを指します。その際に食べる料理をおせちと呼んだため、現在では節句の一番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています。

おせち料理は「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。地方や家庭ごとにお重の中身は様々です。

海老：腰が曲がるまで長生き

高タンパク質・低脂肪な優秀食材

疲労回復に有効なタウリンや血中のコレステロールを下げるなどの効果があるキチンがバランスよく含まれている。



昆布巻き：

「よろこぶ」と「子生婦(こんぶ)」の語呂合わせ

昆布には発育を促し、精神の働きを安定化させるヨウ素がたくさん！

