

週間献立表

食種: 常食1600

	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	
朝食	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 生揚げのみそ煮 くるみおえ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と葉大根の味噌汁 オムレツ ふき煮付け 味付けのり	ご飯(120g) (非常食) 里芋と玉ねぎの味噌汁 焼き魚(ホッケ) すき昆布の炒め煮 とろろ芋	ご飯(120g) 大根と小松菜の味噌汁 目玉焼き かにかま和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) きゃべつと人参の味噌汁 あんかけ豆腐 茄子炒り 減塩のり佃煮	ご飯(120g) うるいと麩の味噌汁 ウインナーソテー 里芋のかにあんかけ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜といんげんの味噌汁 焼き魚(鮭) きんぴらごぼう 味付けのり	
	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.4 g	
	昼食	海鮮焼きそば 里芋の和風ポテトサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 鯿の香味焼 里芋のかにあんかけ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	ご飯(120g) 鶏肉のマーマレード照焼き ブロッコリーのおろし和え フルーツ(黄桃缶) 牛乳	バターコーンご飯 ジンギスカン風炒め(北海道) 野菜のミルク煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	パン バターチキンカレー さつま芋のサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 赤魚のみそチーズ焼き 県産アスパラのソテー フルーツ(オレンジ) 牛乳	スパゲティミートソース 海藻サラダ フルーチェ 牛乳
		エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 685 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.1 g
おやつ		焼きおにぎり	歌舞伎揚げ ジュース	おやつセレクト	じゃがりこ ヤクルト	どら焼き	ヨーグルト(セレクトソース)	焼きおにぎり
		エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.3 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 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 116 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.3 g 食塩相当量 0.7 g
	夕食	ご飯(120g) じゃが芋とねぎのみそ汁 鯖の塩焼 白菜と春雨のくず煮 フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) うるいとじゃがいもの味噌汁 豚肉生姜焼き 豆サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) かぶのスープ 麻婆豆腐 春雨の中華和え フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) にら卵汁 赤魚の幽庵焼き 蓮根のきんぴら フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 豆腐とねぎの味噌汁 酢鶏 彩り野菜ソテー フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 玉葱と南瓜の味噌汁 家常豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 大根と切麩の味噌汁 北上コロケ風 和風サラダ フルーツ(洋なし缶)
		エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.6 g
栄養成分 エネルギー 1608 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 45.2 g		エネルギー 1671 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 45.2 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 45.4 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 46.4 g	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 71.8 g 脂質 47.2 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 45.7 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 45.3 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

今が旬

アスパラガス

5月が旬のアスパラガス。蒸したり、焼いたり簡単な調理でもおいしく、料理に彩りを加える野菜です。

主な栄養
β-カロテン
葉酸
カリウム
注目成分
アスパラギン酸

アスパラガスには疲労回復や新陳代謝を促進する“アスパラギン酸”が多く含まれています。アスパラギン酸はアスパラガスから発見されたのが名前の由来ですが、もやしや落花生、肉類にも含まれています。これらの食材と組み合わせると、より多くとれるのでメニュー選びの参考に。

©2025 Green House Co., Ltd.