

週間献立表



食種: 常食1600

	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	
朝食	ご飯(120g) きゃべつと玉ねぎの味噌汁 だし巻き卵 じゃこピーマン 味付けのり	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 豚野菜炒め ひじきの煮物 煮豆	ご飯(120g) 小松菜と茄子の味噌汁 ウインナーソーテー きんぴらごぼう ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 大根と葉大根の味噌汁 目玉焼き すき昆布の炒め煮 ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) キャベツと切麩の味噌汁 あんかけ豆腐 くるみ和え(白菜) 味付けのり	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 豚野菜炒め ごま和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 茄子と小松菜の味噌汁 生揚げのみそ炒め ふきのきんぴら ご飯のお友(たいみそ)	
	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.0 g	
	昼食	夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	冷麺棒々鶏ソースかけ シーフードサラダ フルーツ(すいか) 牛乳	カレーチキンピラフ カラフルサラダ フルーツポンチ 牛乳	ご飯(120g) 鮭のラビゴットソースかけ かぼちゃのヨーグルトサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	パン ポトフ風 和風サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	ご飯(120g) 酢鶏 大根サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 赤魚の塩麹焼き 大根のそぼろ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳
		エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.3 g
		おやつ	スコーン(コーンスナック)	ドーナツ	おやつセレクト	肉まん	エクレア	じゃがりこ ヤクルト
エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.9 g 食塩相当量 0.2 g			エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 3.6 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 97 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g
夕食			ご飯(120g) ひつつみ汁 照焼(ぶり) 浸し和え(春菊・菊) フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) タラのピカタ 人参しりしり フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 中華スープ 豆腐の中華風煮 なめたけ和え フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 玉葱と若布の味噌汁 鶏肉のマーマレード照焼き 里芋のおかか炒め フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) せんべい汁 たらの煮つけ 麻婆なす フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) そうめんのすまし汁 豚肉の柳川風 にんじゃサラダ いちごプリン
	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g
	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 5.5 g		エネルギー 1612 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 50.4 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 70.6 g 脂質 43.1 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 69.7 g 脂質 44.3 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 44.4 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

きゅうり

みずみずしい食感とさわやかな風味が魅力のきゅうり。生のままサラダや漬物、和え物のほか、炒め物にも使える使い勝手の良い初夏の野菜です。

主な栄養 **ビタミンC** **カリウム**

食物繊維

注目成分 **ククルビタシン**

きゅうりはカリウムが豊富で、体の余分な水分を排出する働きがあり、むくみ対策に役立ちます。水分を多く含み、気温が上がる季節の水分補給にもぴったりの食材です。きゅうり特有の苦味成分「ククルビタシン」は、近年、健康との関わりが研究されている成分としても注目されています。