

週間献立表



食種: 常食1600

	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
朝食	ご飯(120g) 白菜と麩の味噌汁 焼き魚(鮭) きんぴらごぼう ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) なすと揚げの味噌汁 ウインナーソテー ささみ和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 山東菜と切麩の味噌汁 豚野菜炒め なめたけ和え 減塩のり佃煮	ご飯(120g) さつまいもと玉ねぎの味噌汁 納豆 れんこんのきんぴら オクラのめんつゆ和え	ご飯(120g) 南瓜と小松菜の味噌汁 だし巻き玉子 ひじき炒め 煮豆	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 鶏大根 わかめとしらすの和えもの ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) キャベツと切麩の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 磯和え ふりかけ(Zn)
	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 5.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.3 g
	ご飯(120g) ポークチャップ 和風サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) 麻婆豆腐 小松菜の卵ソテー 黒ゴマプリン 牛乳	チャーハン 春雨と胡瓜の酢物 フルーツ(パイン缶) 牛乳	パン 野菜のカレースープ 県産ズッキーニのソテー フルーツ(すいか) 県産食材 牛乳	とうもろこしご飯 赤魚の塩焼焼き 肉じゃが フルーツ(白桃缶) 牛乳	混ぜ寿司[うなぎ] キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 牛乳	親子丼 もやしとハムのサラダ ココアプリン 牛乳
	エネルギー 660 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.3 g
	ドーナツ	ビスコ	桃のパフェ(誕生日会) 紅茶 誕生日会	焼きおにぎり	チキンラーメン	カスタードケーキ	ジョア えびせん
おやつ	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 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 0.0 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	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 1.1 g 食塩相当量 0.3 g
	ご飯(120g) そうめんの清汁 揚げ豆腐 大根のしそ和え フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 里芋と人参の味噌汁 たらこの煮つけ 胡麻和え フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 冬瓜とまいたけの味噌汁 豆腐のきのこあんかけ ひじきサラダ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) かぶと葉だいこんの味噌汁 豆腐ハンバーグ ごま和え(ほうれんそう) フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) にら卵汁 麻婆豆腐 春雨サラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 豚肉の柳川風 めかぶとろろ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 ぶりの生姜焼き ごま和え フルーツ(オレンジ)
	エネルギー 492 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 74.1 g 脂質 42.4 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 50.0 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 44.3 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 39.0 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 46.5 g 食塩相当量 5.6 g
	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分

※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

食堂でも、外食でも！
おすすめ料理は？

ピーマン×油

- カラフルピーマンのナムル
- ピーマンの肉詰め
- 青椒肉絲 (チンジャオロース)

ピーマンに含まれるβ-カロテンは油と一緒にとることによって吸収率が大きく高まります。また、油を組み合わせることで独特の旨みもやわらぎ、ピーマンが苦手なお子さまにも食べやすくなります。