

週間献立表

食種: 常食1600

	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)
朝食	ご飯(120g) じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 目玉焼き 茄子炒り ねりうめ	ご飯(120g) 南瓜と玉葱の味噌汁 あじ塩焼き 里芋のかにあんかけ 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 小松菜とねぎの味噌汁 オムレツ きんぴらごぼう ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 生揚げのみそ炒め チンゲン菜のなめたけ和え 味付けのり	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き ふき煮付け ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 里芋とみつばの味噌汁 油麴の卵とじ くるみと和え(春菊) とろろ芋	ご飯(120g) キャベツと玉ねぎの味噌汁 納豆 南瓜のバター醤油炒め オクラのゆかり和え
	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 1.2 g
	スパゲティミートソース グreekサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) ゴーヤチャンプルー 海藻サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) ブラウンシチュー(非常食) 花野菜サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) さばの味噌煮 おかか和え フルーチェ 牛乳	ご飯(120g) スパニッシュオムレツ 海藻サラダ フルーツポンチ 牛乳	ご飯(120g) 鶏肉の照焼 酢しょうゆ和え フルーツ(キウイ) 牛乳	冷風麺 夕顔炒り フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.9 g
	あんまん	がんづき	たこ焼き	ヤクルト ぼたぼた焼き	うまい棒 豆びよ(豆乳飲料)	手作りプリン	チョコパイ ジュース
おやつ	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 1.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 129 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 0.0 g
	ご飯(120g) 山東菜とねぎのスープ 家常豆腐 切り干し大根のナムル フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 れんこんと豚肉の塩炒め 切干大根の和え物 やわらかゼリー	ご飯(120g) すまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮 フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) かぶと葉だいこんの味噌汁 鶏のから揚げ 春雨と胡瓜の酢物 フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) ほうれん草と麴の味噌汁 豆腐の中華風煮 切り干し大根のナムル フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) メバルのピザ風焼 春雨サラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) せんべい汁 豚肉のおろし焼き 野菜のカレー炒め煮 フルーツ(洋なし缶)
	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.0 g
	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1671 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 51.4 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 45.7 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 5.1 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？

モロヘイヤ × ねばねば食材

- モロヘイヤのとろろかけ
- モロヘイヤとなめ茸のお浸し
- モロヘイヤと納豆の和え物

モロヘイヤと、とろろ・納豆・オクラ、めかぶ等の粘り気のある食材を合わせれば、より粘りが増し、喉越しよく食欲がない時でもおいしく食べることができます。