

週間献立表

食種: 常食1600

	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
朝食	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 オムレツ ジャーマンポテト ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 大根と菜だいこんの味噌汁 豚野菜炒め 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 茄子とみょうがの味噌汁 焼き魚(鮭) 春雨サラダ とろろ芋	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 だし巻き卵 チンゲン菜のオイスターソース炒め 味付けのり	ご飯(120g) 南瓜と小松菜の味噌汁 炒り豆腐 くるみ和え(白菜) ねりうめ	ご飯(120g) 豆腐と若布の味噌汁 鶏大根 カリフラワーのマリネ ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) きゅうりと菜大根の味噌汁 生揚げのみそ炒め オクラのおろしポン酢和え 減塩のり佃煮
	エネルギー 424 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 4.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.4 g
	ご飯(120g) 鶏肉のきのこソースかけ ごぼうサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	パン 夏野菜のカレースープ カラフルサラダ いちごプリン 牛乳	ご飯(120g) ゴーヤチャンプルー もずくの酢の物 フルーツ(県産滝沢すいか) 牛乳	麻婆丼 春雨の中華和え フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) たららのフライ 海藻サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	ひまわりオムライス マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) さわらの香味焼 ビーフン炒め フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.4 g
	ばたばた焼き ヤクルト	焼きおにぎり	おやつセレクト	ドーナツ	スコーン(コーンスナック)	いちごスティックケーキ	バームクーヘン
おやつ	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 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 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 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 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 83 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 2.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.0 g
	ご飯(120g) ミネストローネ たららのマヨネーズ焼き コールスローサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 豆腐となめこの味噌汁 五目卵焼き れんこんのきんぴら フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) ほうれん草と麩の味噌汁 北上コロッケ風 ブロッコリーのおろし和え フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) じゃが芋と麩の味噌汁 アジの南蛮漬け ブロッコリーの胡麻和え フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) なすと玉ねぎの味噌汁 豚肉の柳川風 モロヘイヤのなめたけ和え フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) 冬瓜と菜大根の味噌汁 煮魚(さば) 人参しりしり フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) じゃがいもと麩の味噌汁 キャベツの重ね蒸し 梅肉和え オレンジフルフル
	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.3 g
	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 44.4 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 50.4 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 67.7 g 脂質 46.8 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。

岩手県立療育センター

クイズ 野菜の雑学

Q. 名前の意味は「女王の野菜」?

A. X 「王様の野菜」
どんな薬も効かない程の重病を患ったエジプトの王が、モロヘイヤを刺んだスープを飲み、病気が治ったという逸話から、アラビア語で「王様の野菜」という意味の「ムルキーア」が語源とされています。

Q. モロヘイヤの調理のコツは、細かく刻む?

A. O
茎を取り除いたモロヘイヤをさっと湯がいてから刻むと、オクラのような粘り気が出てきます。包丁で軽くたたきように細かく刻むと、より粘りを感じられます。

都合により献立が変更になる事があります。