週間献立表

食種：　常食1600

	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)
朝食	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 鶏大根 くるみ和え(春菊) 減塩のり佃煮	ご飯(120g) かぶと白菜の味噌汁 豆腐チャンプルー なめたけ和え 味付けのり	ご飯(120g) 南瓜とねぎの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 ひじきと白菜の和風あえ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 里芋ときゃべつの味噌汁 だし巻き卵 春雨のソテー ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) ほうれん草と大根の味噌汁 ほっけの塩焼き きんぴらごぼう ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) きゃべつと麩の味噌汁 目玉焼き 茄子炒り 減塩のり佃煮	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 炒り豆腐 浸し和え(白菜) ふりかけ(Zn)
	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.8 g
昼食	ご飯(120g) 揚げ豆腐甘酢あんかけ 彩り野菜ソテー フルーツ(パイン缶) 牛乳	パン ミネストローネ 南瓜サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	ご飯(120g) 豚肉生姜焼き カリフラワーのマリネ フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 麻婆豆腐 小松菜のナムル フルーツ(黄桃缶) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	ご飯(120g) 五目卵焼き なめたけ和え フルーツ(オレンジ) 牛乳	カレーライス 大根サラダ やわらかゼリー 牛乳 誕生日リクエストメニュー	ご飯(120g) アジの南蛮漬け 里芋の甘辛おかか炒め フルーツ(洋なし缶) 牛乳
	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.5 g
おやつ	ビスコ	えびせん ジュース	ビスコ	お米のムース	ヨーグルト(セレクトソース)	サラダせんべい ヤクルト	バームクーヘン
	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 115 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.2 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 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 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 114 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 2.6 g 0.2 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
夕食	ご飯(120g) 冬瓜と葉大根の味噌汁 赤魚の塩麹焼き ビーフン炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) なすとたまねぎの味噌汁 卵とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩ダレ炒め 煮浸し フルーツポンチ	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鮭のチャンチャン焼 人参しりしり フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 白菜と麩の味噌汁 鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ照焼き マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) わかめとじゃがいもの味噌汁 豆腐のきのこあんかけ ビーフン炒め フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 春雨とほうれん草のすまし汁 油林鶏 ゆかり和え フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) けんちん汁 豚肉の柳川風 和風サラダ フルーツ(マンゴー)
	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.1 g
栄養成分	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 42.1 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 44.9 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 45.7 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 44.4 g 食塩相当量 5.4 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

クイズ 野菜の雑学

Q.さつまいもには「幸運」という花言葉がある？

A.○

本州ではさつまいもの花が咲くことは珍しく、「花が咲くと幸運が訪れる」といわれたことから、「幸運」という花言葉が付けられています。

Q. おいしいさつまいもは細長く、両端が白い？

A.×中央が太い紡錘形、端に黒い蜜紋がある

おいしいさつまいもはレモンやラグビーボールのような形をしていることが多く、繊維が少なくなめらかな食感が特徴です。また、両端の切り口に黒っぽい蜜があるものは、甘みが十分に蓄えられている証拠です。