

週間献立表



食種： 常食1600

	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
朝食	ご飯(120g) ほうれん草と冬瓜の味噌汁 ウインナーソーテ すき昆布の炒め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) じゃがいもとキャベツの味噌汁 納豆 ブロッコリー卵ソーテ オクラのゆかり和え	ご飯(120g) 小松菜と麩の味噌汁 だし巻き卵 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう とろろ芋	ご飯(120g) 大根と麩の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 里芋の甘辛おかか炒め ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 豚野菜炒め 煮浸し(小松菜) 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 小松菜と南瓜の味噌汁 油麩の卵とじ 浸し和え(白菜) とろろ芋
	エネルギー 405 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 1.6 g
	親子丼 南瓜サラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳	夏野菜カレー 大根サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 豚肉のねぎ味噌焼き 根菜サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	冷製パスタ 小松菜の卵ソーテ フルーツ(すいか) 牛乳	ご飯(120g) 豆腐ハンバーグ(洋風) 野菜のコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 塩こうじとり天 菜種和え(ほうれん草) フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) 鯖の鉄火煮 なめたけ和え フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.0 g
	いちごクレープ	ヨーグルト(セレクトソース)	スコーン(コーンスナック)	ミニたいやき	夏野菜ピザ風	チキンラーメン	ポッキー
おやつ	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 1.9 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 127 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.0 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 78 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 0.0 g
	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 酢豚 切干大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 冷や汁 アジの南蛮漬け くるみみね フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) モロヘイヤスープ 豆腐の中華風煮 ピーマン炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) けんちん汁 チキン南蛮 にんじゃサラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 中華スープ かに玉 チャプチェ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) かぶと切麩の味噌汁 さわらのみりん焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 大根とねぎのみそ汁 キャベツの重ね蒸し 海草サラダ やわらかゼリー
	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g
	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 51.0 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 45.4 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 46.6 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 74.2 g 脂質 44.3 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 5.0 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

クイズ 野菜の雑学

Q.とうもろこしの粒の数は偶数になる？

A. ○ 本当
とうもろこしの粒の数は、必ず偶数になります。初期の頃は必ずしも偶数ではありませんが、成長するとそれぞれの粒が二つに分裂するためです。時間のある時に数えてみるのもおもしろそうですね。

Q. ひげが茶色くなるのは水不足が原因？

A. × 勘しているから
茶色い部分が濃いものほどよく熟しています。ひげがふさふさでこげ茶色のとうもろこしは食べ頃の場合。乾燥させるとコーン茶としても楽しめます。