

週間献立表



食種: 常食1600

	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝食	ご飯(120g) 里芋とねぎの味噌汁 あじ塩焼き 根菜サラダ 煮豆	ご飯(120g) 南瓜と葉大根の味噌汁 オムレツ チンゲン菜のオイスターソース炒め ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) まいたけと冬瓜の味噌汁 納豆 きやべつの炒り煮 オクラのゆかり和え	ご飯(120g) 小松菜と冬瓜の味噌汁 目玉焼き じゃこピーマン ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 小松菜と麩の味噌汁 鶏大根 いんげんの生姜和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 茄子とたまねぎの味噌汁 油麩の卵とじ 切干大根の和風和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 冬瓜とまいたけの味噌汁 豆腐チャンプルー カリフラワーの和風カレー煮 煮豆
	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 5.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.7 g
	スパゲッティナポリタン カラフルサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	鮭の三色丼 茄子のみそ炒め フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) チキンソテー ラ外ウイソースかけ 海藻サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	菊花ごはん 赤魚の塩麹焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	パン ポトフ風 ほうれん草ソテー フルーツ(洋なし缶) 牛乳	ご飯(120g) 豚肉のしぐれ煮 磯和え フルーツ(パイナップル缶) 牛乳	冷やし中華 南瓜サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.4 g
	たこ焼き エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 4.0 g 食塩相当量 0.4 g	カスタードケーキ 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	チキンラーメン 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	あんこ餅 エネルギー 101 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 0.5 g 食塩相当量 0.0 g	じゃがりこ ジュース エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.0 g 食塩相当量 0.0 g	エクレア エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 0.0 g	どら焼き エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) ワンタンスープ 豆腐の中華風煮 ほうれん草のナムル フルーツ(パイナップル缶)	ご飯(120g) 小松菜と里芋の味噌汁 キャベツの重ね蒸し カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) かぶとかぶ葉の味噌汁 ぶりの幽庵焼き 肉じゃが フルーツ(パイナップル缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 北上コロッケ風 根菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 中華風スープ 家常豆腐 胡瓜とかぶの酢の物 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) すまし汁 さばの香り焼き れんこんのきんぴら フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 小松菜とねぎの味噌汁 じゃが芋と豚肉の塩炒め 甘酢和え(大根・キュウリ) フルーツ(マンゴー)
	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.3 g
	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 50.2 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 43.0 g 食塩相当量 5.5 g
	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

9月

旬

さつまいも

秋の始まりを告げるさつまいもは、はくはくとした食感とやさしい甘みが魅力の野菜。蒸す・焼く・煮るなどさまざまな料理で楽しめます。

主な栄養

食物繊維

ビタミンC

カリウム

注目成分

ヤラピン

さつまいもには、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。切ったときに出る白い液体には、「ヤラピン」というさつまいも特有の成分が含まれており、食物繊維とともに腸の動きを整える働きが期待されています。また、ビタミンCは加熱しても壊れにくく、健康な肌づくりをサポートします。