

週間献立表

食種: 常食1600

10月4日(日)		10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)	
朝食	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 炒り豆腐 くるみ和え(春菊) ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 豚野菜炒め 磯和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 茄子とたまねぎの味噌汁 あじ塩焼き マヨネーズ和え 味付けのり	ご飯(120g) じゃがいもといんげんの味噌汁 ひきわり納豆 切干大根のサラダ かぶのゆかり和え	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 だし巻き卵 アスパラのソテー ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 あんかけ豆腐 じゃが芋のカレー炒め ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 茄子と小松菜の味噌汁 目玉焼き 肉じゃが ふりかけ(Zn)						
	エネルギー 422 kcal	エネルギー 353 kcal	エネルギー 423 kcal	エネルギー 384 kcal	エネルギー 377 kcal	エネルギー 419 kcal	エネルギー 438 kcal						
	たんぱく質 17.7 g	たんぱく質 17.5 g	たんぱく質 16.1 g	たんぱく質 15.0 g	たんぱく質 13.7 g	たんぱく質 14.3 g	たんぱく質 19.2 g						
	脂質 12.5 g	脂質 7.8 g	脂質 15.9 g	脂質 8.4 g	脂質 9.4 g	脂質 9.8 g	脂質 10.6 g						
	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.9 g						
昼食	親子丼 ひじきの煮物 フルーツ(マンゴー) 牛乳	カレーライス(非常食) グリーンサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	肉うどん 南瓜のバター醤油炒め フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 焼き肉 里芋の和風ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	サツマイモごはん 鶏肉南部焼き ごぼうサラダ りんごのコンポート 牛乳	ご飯(120g) 塩こうじとり天 浸し和え フルーツゼリー 牛乳	鮭と枝豆のチャーハン 蒸ししゅうまい フルーツ(パイン缶) 牛乳						
	エネルギー 559 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 550 kcal	エネルギー 685 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 660 kcal						
	たんぱく質 26.2 g	たんぱく質 23.5 g	たんぱく質 25.6 g	たんぱく質 28.9 g	たんぱく質 27.7 g	たんぱく質 30.2 g	たんぱく質 25.6 g						
	脂質 16.8 g	脂質 20.1 g	脂質 15.3 g	脂質 27.1 g	脂質 17.6 g	脂質 18.9 g	脂質 28.8 g						
	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 0.7 g	食塩相当量 1.7 g						
おやつ	ビスコ	オニオンブレッド	ミニたいやき	スコーン(コーンスナック)	ヨーグルト(セレクトソース)	肉まん	葛まんじゅう						
	エネルギー 106 kcal	エネルギー 96 kcal	エネルギー 127 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 90 kcal	エネルギー 97 kcal	エネルギー 86 kcal						
	たんぱく質 1.6 g	たんぱく質 3.8 g	たんぱく質 2.7 g	たんぱく質 1.0 g	たんぱく質 3.7 g	たんぱく質 4.0 g	たんぱく質 1.3 g						
	脂質 0.9 g	脂質 4.8 g	脂質 2.2 g	脂質 4.9 g	脂質 0.2 g	脂質 2.1 g	脂質 0.1 g						
	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.2 g	食塩相当量 0.3 g	食塩相当量 0.2 g	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.4 g	食塩相当量 0.0 g						
夕食	ご飯(120g) オクラと豆腐のすまし汁 鮭のゴマ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) けんちん汁 キャベツの重ね蒸し さつま芋のレモン煮 フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) すまし汁(小松菜・麩) 麻婆豆腐 白菜のなめたけ和え フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) ひつまみ汁 紅葉焼き 彩り野菜ソテー フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 山東菜と麩の味噌汁 豚肉の柳川風 里芋の甘辛おかか炒め フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 玉葱と若布の味噌汁 鯖の塩麹焼き 根菜サラダ フルーツポンチ	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 鶏肉と野菜ごまだれ煮 しらす和え(小松菜) フルーツ(キウイ)						
	エネルギー 572 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 525 kcal	エネルギー 501 kcal						
	たんぱく質 33.7 g	たんぱく質 21.2 g	たんぱく質 21.4 g	たんぱく質 23.3 g	たんぱく質 21.3 g	たんぱく質 20.2 g	たんぱく質 20.7 g						
	脂質 15.6 g	脂質 13.1 g	脂質 14.6 g	脂質 9.1 g	脂質 16.3 g	脂質 14.6 g	脂質 6.6 g						
	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g						
栄養成分	エネルギー 1659 kcal	エネルギー 1673 kcal	エネルギー 1666 kcal	エネルギー 1645 kcal	エネルギー 1632 kcal	エネルギー 1638 kcal	エネルギー 1685 kcal						
	たんぱく質 79.2 g	たんぱく質 66.0 g	たんぱく質 65.8 g	たんぱく質 68.2 g	たんぱく質 66.4 g	たんぱく質 68.7 g	たんぱく質 66.8 g						
	脂質 45.8 g	脂質 45.8 g	脂質 48.0 g	脂質 49.5 g	脂質 43.5 g	脂質 45.4 g	脂質 46.1 g						
	食塩相当量 5.2 g	食塩相当量 6.3 g	食塩相当量 5.8 g	食塩相当量 5.8 g	食塩相当量 5.3 g	食塩相当量 5.0 g	食塩相当量 5.5 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

食事でも、外食でも！
おすすめ料理は？！

多彩な食感を楽しむ

- ・里芋の煮物
- ・豚汁
- ・里芋グラタン

汁物に加えると、里芋のぬめりやとろみが増します。煮物はたっぷり、ほくほくした食感を味わえます。また、里芋はつぶすことで、さらさらとした食感になり、グラタンやコロッケ、団子などを楽しむことができます。