

週間献立表



食種: 常食1600

	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
朝食	ご飯(120g) きゃべつと麩の味噌汁 納豆 里芋の煮物 オクラのゆかり和え	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 豚野菜炒め おかか和え とろろ芋	ご飯(120g) 小松菜と揚げの味噌汁 だし巻き卵 大根のそぼろ煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜とみつばの味噌汁 あんかけ豆腐 さつま芋のレモン煮 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) きゃべつと人参の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 ジャーマンポテト 味付けのり	ご飯(120g) 南瓜と玉葱の味噌汁 ほっけの塩焼き 五目煮豆 減塩のり佃煮	ご飯(120g) じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オムレツ 彩り野菜ソテー ご飯のお友(かつおみそ)
	エネルギー 405 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.9 g
	オムライス 森のサラダ やわらかゼリー 牛乳	焼鳥丼 ミモザ仕立て(朝ドラご飯) じゃが芋とひじきの煮物 フルーツ(ぶどう缶) 牛乳	ご飯(120g) たららのパン粉焼き にんじゃサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	パン ポークンチュー 海藻サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 鮭のきのこあんかけ 県産なす煮 フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) シュニッツェル(オーストリア) ポテトサラダ フルーツ(りんご) 牛乳	カレーライス もやしとハムのサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g
	歌舞伎揚げ ジョア	肉まん	さつまいものモンブラン 紅茶	いちごクレープ	おやつセレクト	チキンラーメン	ビスコ
おやつ	エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 2.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 176 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 0.1 g	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 111 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 0.3 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 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g
	ご飯(120g) そうめんの清汁 鯰の香味焼 ひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 黒ゴマプリン	ご飯(120g) 山東菜と切麩の味噌汁 ポークソテーりんごソースかけ オクラととろろのポン酢和え フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 豆腐と舞茸の味噌汁 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおろし和え フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 冬瓜といんげんのスープ かに玉 春雨の中華和え フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 豆腐の中華風煮 チンゲン菜と卵の炒め物 フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) ほうれん草と人参のスープ メバルのプロバンス風 春雨サラダ やわらかゼリー
	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.0 g
	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 77.0 g 脂質 45.3 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1749 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 44.2 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1682 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 50.0 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 5.4 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

