

週間献立表



食種: 常食1600

	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝食	ご飯(120g) 小松菜となめこの味噌汁 あじ塩焼き ふき煮付け 味付けのり	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鶏大根 小松菜のごま和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 南瓜とたまねぎの味噌汁 だし巻き卵 里芋のかにあんかけ ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 小松菜と麴の味噌汁 ほっけの塩焼き 茄子炒り ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と板麴の味噌汁 炒り豆腐 磯和え(白菜) ねりうめ	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 納豆 チンゲン菜ソテー かぶのゆかり和え	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 目玉焼き 里芋の甘辛おかか炒め ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 400 kcal	エネルギー 358 kcal	エネルギー 395 kcal	エネルギー 422 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 385 kcal	エネルギー 420 kcal
	たんぱく質 17.2 g	たんぱく質 16.6 g	たんぱく質 14.8 g	たんぱく質 17.9 g	たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 17.5 g	たんぱく質 14.9 g
	脂質 12.1 g	脂質 6.4 g	脂質 6.7 g	脂質 9.4 g	脂質 11.1 g	脂質 10.0 g	脂質 11.2 g
	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.6 g
昼食	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(バナナ) 牛乳	まいたけご飯 揚げだし豆腐 わかめとしらすの和え物 フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 鮭の南蛮漬け ブロッコリーのマヨ炒め フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 豚肉生姜焼き なめたけ和え フルーツポンチ 牛乳	ご飯(120g) さばの竜田揚げ 大根とレモンの甘酢漬 フルーツ(バナナ) 牛乳	パン クリームシチュー 海藻サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	焼きそば なめこ和え フルーツ(洋なし缶) 牛乳
	エネルギー 618 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 625 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 680 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 512 kcal
	たんぱく質 29.3 g	たんぱく質 23.9 g	たんぱく質 27.7 g	たんぱく質 28.0 g	たんぱく質 26.3 g	たんぱく質 28.1 g	たんぱく質 27.4 g
	脂質 26.1 g	脂質 22.0 g	脂質 23.9 g	脂質 21.9 g	脂質 29.0 g	脂質 24.7 g	脂質 18.2 g
	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.1 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.9 g
おやつ	ドーナツ	えびせん ヤクルト	バームクーヘン	スコーン(コーンスナック)	スイートポテト	みたらし団子	焼きおにぎり
	エネルギー 113 kcal	エネルギー 106 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 99 kcal	エネルギー 100 kcal	エネルギー 116 kcal
	たんぱく質 2.2 g	たんぱく質 1.6 g	たんぱく質 1.6 g	たんぱく質 1.0 g	たんぱく質 1.0 g	たんぱく質 1.7 g	たんぱく質 2.2 g
	脂質 3.6 g	脂質 1.0 g	脂質 1.2 g	脂質 4.9 g	脂質 3.0 g	脂質 0.4 g	脂質 0.3 g
	食塩相当量 0.1 g	食塩相当量 0.2 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.2 g	食塩相当量 0.0 g	食塩相当量 0.2 g	食塩相当量 0.7 g
夕食	ご飯(120g) さつまいもと揚げの味噌汁 ゆで豚の酢味噌かけ 菊花和え フルーツ(ミカン缶)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) さばのムニエルカレーソース 大根のサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) ほうれん草のすまし汁 鶏肉の治部煮 彩り野菜ソテー りんごのコンポート	ご飯(120g) きやべつといんげんのスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 豚肉の柳川風 豆サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) キャベツと冬瓜の味噌汁 月見ハンバーグ 浸し和え(ほうれん草) フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 山東菜の中華スープ 酢豚 切干大根のナムル フルーツ(キウイ)
	エネルギー 494 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 505 kcal	エネルギー 489 kcal	エネルギー 503 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 617 kcal
	たんぱく質 25.4 g	たんぱく質 22.4 g	たんぱく質 22.8 g	たんぱく質 18.7 g	たんぱく質 22.9 g	たんぱく質 32.5 g	たんぱく質 22.3 g
	脂質 8.0 g	脂質 17.8 g	脂質 11.1 g	脂質 13.0 g	脂質 12.0 g	脂質 19.3 g	脂質 14.6 g
	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.3 g
栄養成分	エネルギー 1625 kcal	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1605 kcal	エネルギー 1622 kcal	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1629 kcal	エネルギー 1665 kcal
	たんぱく質 74.1 g	たんぱく質 64.5 g	たんぱく質 66.9 g	たんぱく質 65.6 g	たんぱく質 66.2 g	たんぱく質 79.8 g	たんぱく質 66.8 g
	脂質 49.8 g	脂質 47.2 g	脂質 42.9 g	脂質 49.2 g	脂質 55.1 g	脂質 54.4 g	脂質 44.3 g
	食塩相当量 5.8 g	食塩相当量 5.6 g	食塩相当量 4.8 g	食塩相当量 5.7 g	食塩相当量 5.7 g	食塩相当量 5.7 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

