

週間献立表

食種: 常食1600

	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
朝食	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 焼き魚(ホッケ) れんこんのきんぴら 味付けのり	ご飯(120g) 茄子とかぶの味噌汁 豚野菜炒め すき昆布の炒め煮 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 魚肉ソーセージソテー カラフルサラダ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) さつまいもと玉ねぎの味噌汁 オムレツ キャベツの塩昆布和え 煮豆	ご飯(120g) じゃが芋と人参の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 オクラのしそ和え ねりうめ	ご飯(120g) 小松菜と玉ねぎの味噌汁 鶏大根 れんこんのきんぴら 味付けのり	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 さばの塩焼き じゃこピーマン ふりかけ(Zn)
	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
	ビビンバ丼 胡瓜とかにかまの塩ダレサラダ やわらかゼリー 牛乳	枝豆ごはん たらこのポテト焼き 胡麻和え フルーツ(バナナ) 牛乳	エビピラフ 豆腐ハンバーグ照焼 浸し和え(ほうれん草) フルーツ(なし) 牛乳	チャーハン ぎょうざの甘酢あんかけ フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) ガパオライスの具 ビーフンのピリヤニ風 ハンバーグ(豆腐入り) ポテトサラダ プチパンケーキ ミニゼリー	パン クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) さつまいものグラタン 大根のサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 42.9 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.0 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	うまい棒 豆びよ(豆乳飲料) エネルギー 130 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 0.1 g	ヨーグルト(セレクトソース) エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 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	焼きおにぎり エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.3 g 食塩相当量 0.7 g	星たべよ いちごクレープ エネルギー 127 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 0.0 g
夕食	ご飯(120g) ワンタンスープ かに玉 チャプチェ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 白菜と葉大根の味噌汁 豆腐のきのこあんかけ 南瓜のいとこ煮 フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) せんべい汁 豚肉のねぎ味噌焼き 筑前煮 フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 さば塩焼 胡瓜と春雨の酢の物 フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 卵スープ 鶏肉のきのこソースかけ 海藻サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 白菜スープ アジの南蛮漬け 春雨の中華和え フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) ほうれん草とねぎの味噌汁 北上コロッケ風 カリフラワーのマリネ フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.4 g
	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 44.3 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 51.4 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1716 kcal たんぱく質 80.5 g 脂質 53.8 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 70.8 g 脂質 48.2 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 57.7 g 食塩相当量 4.3 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.日本で最も一般的なナスの品種は米ナス?

A. × 千両ナス
細長い形の長ナス、丸い形の丸ナスなど日本だけでも200種類近くの品種があるといわれていますが、日本で最も一般的な品種は千両ナス。濃い紫色で肉質が柔らかく、様々な料理に使われます。

Q.オレンジ色のナスがある?

A. ○ 本道
「ターキッシュオレンジ」という品種のナスはオレンジ色でトマトや南瓜の様な見た目をしています。他にも白色、緑色、ゼブラ模様のナスもあります。