週間献立表

食種：　常食1600

	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝食	ご飯(120g) さつま芋と玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 小松菜の磯和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 里芋と人参の味噌汁 ほっけの塩焼き 白菜の和風カレー煮 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 鶏大根 ブロッコリー卵ソテー ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 油麩の卵とじ 切干大根の中華和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) きゃべつと麸の味噌汁 鮭の塩焼き 人参しりしり 減塩のり佃煮	ご飯(120g) ほうれん草と玉葱の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 かぼちゃのそぼろ煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜とみつばの味噌汁 豚野菜炒め なめたけ和え ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 404 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.7 g
昼食	味噌ラーメン 海草サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	いなきびごはん(120g) 家常豆腐 ほうれん草のナムル フルーツ杏仁 牛乳	炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 浸し和え(白菜) フルーツ(バナナ) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	ご飯(120g) 豆腐のお好み焼き わかめとツナの和え物 フルーツ(オレンジ) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	パン かぼちゃのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ポパイサラダ ココアプリン 牛乳	ご飯(120g) 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツ(柿) 牛乳	スパゲティミートソース 海藻サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳
	エネルギー 527 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g
おやつ	焼きおにぎり	サラダせんべい ヤクルト	かぼちゃのタルト風 紅茶 誕生会	ヨーグルト(セレクトソース)	どら焼き	たこ焼き	えびせん ジョア
	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	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 0.2 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 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	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	エネルギー 93 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 5.6 g 0.4 g	エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 1.1 g 食塩相当量 0.3 g
夕食	ご飯(120g) かぶのスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) 冬瓜といんげんの味噌汁 かに玉 胡瓜とかぶの酢の物 フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) すまし汁(小松菜・麸) アジの梅みそ焼 森のサラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 里芋と絹さやの味噌汁 豚肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ照焼き 和風サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) ワンタンスープ 豆腐の中華風煮 中華風サラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鰆のゆずみそ焼 みぞれ和え やわらかゼリー	ご飯(120g) 中華スープ かに玉 マカロニサラダ フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.6 g
栄養成分	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 46.4 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 57.7 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 46.1 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 43.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 47.0 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 67.7 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 5.4 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