

週間献立表

食種： 常食1600

	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
朝食	ご飯(120g) 白菜とじゃが芋の味噌汁 ほっけの塩焼き すき昆布の炒め煮 とろろ芋	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 肉じゃが なめたけ和え 味付けのり	ご飯(120g) ほうれん草と人参の味噌汁 生揚げのみそ煮 ささみ和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) きゃべつと麩の味噌汁 鮭の塩焼き もやし炒め ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 大根と葉大根の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 里芋のかにあんかけ 味付けのり	ご飯(120g) かぶと絹さやの味噌汁 鶏大根 カリフラワーの和風カレー煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 冬瓜と麩の味噌汁 オムレツ きんぴらごぼう 減塩のり佃煮
	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.7 g
昼食	ご飯(120g) 回鍋肉 中華風サラダ やわらかゼリー 牛乳	スパゲティミートソース 根菜サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	カレーパン コーンスープ(牛乳なし) ひじきとレタスの和風あえ フルーツ(県産りんご) 牛乳	ご飯(120g) トンカツ ひじきサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) チェブジェン(セネガル) 海藻サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	シメジご飯 ぶり大根 ごま和え(小松菜) フルーツ(バナナ) 牛乳	ハヤシライス 南瓜サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g
おやつ	うまい棒 ジュース	バームクーヘン	おやつセレクト	南瓜プリン	えびせん 豆びよ(豆乳飲料)	焼りんご	ドーナツ
	エネルギー 91 kcal たんぱく質 0.6 g 脂質 1.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 170 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 3.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 0.2 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) かき玉汁 豆腐のきのこあんかけ チャブチ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 小松菜と板麩の味噌汁 たらふくニエルタルタルソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) ワンタンスープ 酢豚 春雨の中華和え フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) かぶと絹さやの味噌汁 れんこんと鶏肉の塩炒め 里芋の煮物 フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) せんべい汁 鮭のチャンチャン焼 彩り野菜ソテー フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) なすと玉ねぎの味噌汁 麻婆豆腐 かぶときゅうりの酢の物 フルーツポンチ	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 豚肉の韓国炒め 卵とレタスのサラダ フルーツ(洋なし缶)
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g
栄養成分	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 50.4 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 46.2 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1763 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 57.5 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 78.3 g 脂質 42.0 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 70.9 g 脂質 48.9 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 49.0 g 食塩相当量 5.1 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

野菜の雑学

Q. 普段食べている星字は「親字」である？

A. X 一般的に食べられているのは子字や孫字
大きな親字が縁の中心にあり、親字を囲むように小さな子字、孫字が育ちます。その様子から、子孫繁栄の象徴とされ、縁起物として正月料理にも用いられています。

Q. 星字の名前の由来は、星で育てられたから？

A. O 山で採れる「山芋」に対し、人が住む星(村)で育てられることから「星字(せいたいも)」と名付けられたとされています。稲作よりも歴史は古く、米食以前の日本の主食だったと考えられています。