

週間献立表



食種: 常食1600

	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝食	ご飯(120g) じゃが芋といんげんの味噌汁 あんかけ豆腐 くるみ和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) キャベツと麩の味噌汁 ひきわり納豆 れんこんの中華炒め オクラのゆかり和え	ご飯(120g) 山東菜とねぎの味噌汁 目玉焼き じゃこピーマン ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) さつまいもとたまねぎの味噌汁 鶏大根 いんげんのツナ和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 小松菜と麩の味噌汁 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 胡麻和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 だし巻き卵 カラフル金平 とろろ芋
	エネルギー 369 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.4 g
昼食	バターチキンカレー コールスローサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	穴子ご飯(朝ドラご飯) 煮ごめ フルーチェ 牛乳	さつま芋ごはん 豆腐の中華風煮 ほうれん草の中華和え フルーツ(洋なし缶) 牛乳	菜飯 鯖の鉄火煮 菊花和え(白菜) フルーツ(バナナ) 牛乳	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯(120g) 鮭のきのこソースかけ 南瓜サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ゴーストカレーライス 野菜サラダ プリン 牛乳
	エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 1.6 g
おやつ	カスタードケーキ	サッポロポテト(BBQ) ジュース	ドーナツ	がんづき	肉まん	ぼたぼた焼き	ビスコ
	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 106 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.1 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	エネルギー 112 kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 1.8 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 0.7 g 脂質 1.4 g 食塩相当量 0.2 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
夕食	ご飯(120g) 里芋とまいたけの味噌汁 ぶりの幽庵焼き ごぼうサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 人参とほうれん草の味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 すき昆布の炒め煮 フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) せんべい汁 お刺身(まぐろ・サーモン) 里芋の和風ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 五目卵焼き れんこんのきんぴら やわらかゼリー	ご飯(120g) 白菜スープ 北上コロッケ風 カリフラワーのマリネ フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) 焼き肉 浸し和え フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) さつま汁 鰯の南部焼き 人参しりしり フルーツ(バナナ)
	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.8 g
栄養成分	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 49.9 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 76.0 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1681 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 43.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 5.9 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

