

週間献立表



食種: 常食1600

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝食	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 磯和え(白菜) ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 冬瓜と麩の味噌汁 ウインナーソテー なめたけ和え 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 小松菜と玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 すき昆布の炒め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) なすと白菜の味噌汁 目玉焼き カラフル金平 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 玉ねぎとさつまいもの味噌汁 焼き魚(鮭) 茄子炒り ご飯のお友	ご飯(120g) かぶと葉だいこんの味噌汁 肉じゃが ごま和え(小松菜) 味付けのり	ご飯(120g) 小松菜とねぎのみそ汁 焼き魚(ホッケ) キャベツのソテー とろろ芋
	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.9 g
	いわし蒲焼丼(非常食) ひじきの炒り煮 フルーツ(キウイ) 牛乳	パン クリームシチュー 海藻サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	ご飯(120g) アップルポークジンジャー 切干大根のサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	しょうゆラーメン 蒸ししゅうまい やわらか杏仁 牛乳 誕生日/クエストメニュー	麦ごはん(120g) 南瓜と豚肉の甘辛煮 ふき炒め煮 フルーツ(りんご) 牛乳	菜飯 さばの香り焼き 浸し和え(白菜) フルーツ(パイン缶) 牛乳	親子丼 根菜サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳
	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.3 g
	歌舞伎揚げ ジョア	どら焼き	ヨーグルト(セレクトソース)	焼きおにぎり	ポテトチップス	星たべよ ヤクルト	バーンクーヘン
おやつ	エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 2.5 g 食塩相当量 0.2 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 118 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 1.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 81 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 1.6 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
	ご飯(120g) きゃべつとじゃがいもの味噌汁 豚肉の柳川風 大根サラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 里芋と油揚げの味噌汁 鮭の南蛮漬け れんこんのきんぴら フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) さつまい 魚のピカタ 彩り野菜ソテー フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 キャベツの重ね蒸し 春雨の中華和え フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) ワンタンスープ 麻婆豆腐 にんじゃサラダ やわらかゼリー	ご飯(120g) 大根とナメコの味噌汁 ブロッコリー卵ソテー 筑前煮 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 冬瓜とワカメの味噌汁 家常豆腐 くるみ和え(いんげん) フルーツ(パイン缶)
	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 41.6 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 52.8 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 44.2 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 55.1 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 43.0 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 5.1 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

11月

旬

大根

みずみずしく上品な甘みが特徴の大根は、ブロッコリーやキャベツ、おでんなど幅広い料理で活躍します。寒さが深まる11月頃から甘みが増します。

主な栄養

ビタミンC

カリウム

食物繊維

注目成分

アミラーゼ

大根の根に含まれるアミラーゼは、消化を助け、胃腸の働きをサポートします。ビタミンCや食物繊維も含まれているので、粘膜や腸内の健康維持を助け、冬の体調管理にも役立つ野菜です。葉にもカルシウムやβ-カロテンなどが含まれ、炒め物やふりかけにするとおいしく食べられます。