週間献立表

食種：　常食1600

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝食	ご飯(120g) かぶと絹さやの味噌汁 だし巻き卵 ふき煮付け 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 玉ねぎと茄子の味噌汁 納豆 肉じゃが かぶのゆかり和え	ご飯(120g) 人参と冬瓜の味噌汁 油麩の卵とじ 里芋のおかか炒め 減塩のり佃煮	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 鶏大根 チンゲンサイソテー ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 山東菜と里芋の味噌汁 あんかけ豆腐 じゃこピーマン 味付けのり	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 オムレツ カリフラワーの和風カレー煮 煮豆	ご飯(120g) キャベツと麩の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 切干大根のサラダ ご飯のお友(たいみそ)
	エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.9 g
昼食	ご飯(120g) 鶏肉のから揚げ 里芋の和風ポテトサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	横手風焼きそば わかめとツナの和え物 フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯(120g) たらの梅みそ焼 五目煮豆 フルーツ(キウイ) 牛乳	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト 牛乳 誕生日リクエストメニュー	ご飯(120g) 豚野菜炒め フライドポテト フルーツ(オレンジ) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	パン つくねと野菜のスープ(非常食) グリーンサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	鮭のクリームスパゲティ 森のサラダ フルーツポンチ 牛乳
	エネルギー 693 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
おやつ	スコーン(コーンスナック)	オレオ	おやつセレクト	ポッキー ジュース	肉まん	カスタードケーキ	サッポロポテト ジョア
	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 4.3 g 0.0 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.2 g
夕食	ご飯(120g) 山東菜と豆腐の味噌汁 鮭のチャンチャン焼 さつま芋のレモン煮 フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) ひっつみ汁 赤魚の塩麹焼き れんこんのきんぴら 黒ゴマプリン	ご飯(120g) 春雨スープ 豆腐の中華風煮 切干大根の中華和え フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 小松菜とキャベツの味噌汁 さわらのみりん焼き すき昆布の炒め煮 やわらかゼリー	ご飯(120g) 花麩とほうれん草のすまし汁 豚肉の柳川風 彩り麻婆茄子 フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) まいたけと大根の味噌汁 アジの南蛮漬け 南瓜のそぼろ煮 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) たまねぎと茄子の味噌汁 豚肉の南部焼き チンゲン菜の卵ソテー フルーツ(キウイ)
	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
栄養成分	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 45.2 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 50.8 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 39.4 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 43.3 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 46.3 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 5.7 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

食堂でも、外食でも！
おすすめ料理は？

大根×じっくり煮る

- ふろふき大根
- 大根と鶏肉の煮物
- おでん



じっくり煮込んだ大根は辛みがやわらぎ、だしのうま味をたっぷり吸い込むのが特徴です。やわらかくなるので食べやすくなり、大根のおいしさを存分に楽しめるのも魅力です。