

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年10月20日(日) ~ 2024年10月26日(土)

	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
朝食	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 鶏肉のソテー かぶのコンソメ煮 とろろ芋 	ご飯(120g) 白菜とえのきの味噌汁 生揚げの中華炒め いんげんの生姜和え たいみそ	ご飯(120g) きゃべつと麩の味噌汁 オムレツ もやし炒め 減塩のり佃煮 	ご飯(120g) ほうれん草となめこの味噌汁 焼き魚(アジ) 切干し大根の炒め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) さつま芋とみつばの味噌汁 だし巻き卵 じゃこピーマン ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) 里芋とまいたけの味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のなめたけ和え たいみそ	ご飯(120g) 小松菜と麩の味噌汁 ウィナーの野菜炒め ごま和え(春菊) 味付けのり 
	エネルギー:376kcal タンパク:15.1g 脂質:6.1g 塩分:1.6g	エネルギー:415kcal タンパク:18.0g 脂質:11.8g 塩分:1.8g	エネルギー:375kcal タンパク:11.1g 脂質:9.1g 塩分:2.1g	エネルギー:422kcal タンパク:16.5g 脂質:12.2g 塩分:2.2g	エネルギー:406kcal タンパク:14.2g 脂質:8.2g 塩分:2.8g	エネルギー:411kcal タンパク:16.5g 脂質:9.4g 塩分:2.1g	エネルギー:426kcal タンパク:12.8g 脂質:14.3g 塩分:2.5g
昼食	比の塩ラーメン 肉団子煮 フルーツ(洋なし缶) 牛乳 	ご飯(120g) メンチカツ ポテトサラダ フルーツ(ミカン缶) 牛乳 誕生日イクエストメニュー	ご飯(120g) 八宝菜(中国) リンパントウトウス フルーツ(パイナップル缶) 牛乳 世界の郷土料理	ご飯(120g) 豚肉の柳川風 海草サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 赤魚の塩麹焼き ぐる煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	きのコスパゲティ 野菜のトマト煮 フルーツ(柿) 牛乳 	親子丼 きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) 牛乳
	エネルギー:577kcal タンパク:31.6g 脂質:21.2g 塩分:3.4g	エネルギー:649kcal タンパク:19.5g 脂質:23.2g 塩分:1.4g	エネルギー:592kcal タンパク:27.7g 脂質:15.8g 塩分:1.4g	エネルギー:591kcal タンパク:27.6g 脂質:18.5g 塩分:1.7g	エネルギー:531kcal タンパク:26.5g 脂質:13.0g 塩分:1.8g	エネルギー:597kcal タンパク:24.0g 脂質:25.7g 塩分:1.7g	エネルギー:592kcal タンパク:24.0g 脂質:17.3g 塩分:1.6g
おやつ	どら焼き 	オニオンブレッド	カスタードケーキ	えびせん ジョア	誕生日会ケーキ 	焼きおにぎり	ドーナツ 
	エネルギー:117kcal タンパク:2.6g 脂質:1.3g 塩分:0.1g	エネルギー:99kcal タンパク:2.8g 脂質:4.7g 塩分:0.3g	エネルギー:117kcal タンパク:2.3g 脂質:4.2g 塩分:0.1g	エネルギー:135kcal タンパク:5.4g 脂質:0.9g 塩分:0.4g	エネルギー:159kcal タンパク:3.5g 脂質:7.6g 塩分:0.1g	エネルギー:116kcal タンパク:2.2g 脂質:0.2g 塩分:0.7g	エネルギー:113kcal タンパク:2.2g 脂質:3.5g 塩分:0.1g
夕食	ご飯(120g) 冬瓜といんげんの味噌汁 かに玉 ビーフン炒め フルーツ(キウイ)	ご飯(120g) けんちん汁 アジの南蛮漬け 和風サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) ワンタンスープ れんこんと豚肉の塩炒め 春雨とレタスの和え物 フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 玉葱と南瓜の味噌汁 豆腐のジャンバラヤ風 小松菜のナムル フルーツ(みかん)	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) チンゲン菜スープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 メバルの幽庵焼き 肉じゃが 黒ゴマプリン
	エネルギー:533kcal タンパク:17.9g 脂質:16.1g 塩分:2.0g	エネルギー:475kcal タンパク:24.7g 脂質:8.0g 塩分:2.2g	エネルギー:548kcal タンパク:19.2g 脂質:11.8g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク:16.4g 脂質:14.9g 塩分:2.5g	エネルギー:507kcal タンパク:20.2g 脂質:14.3g 塩分:2.2g	エネルギー:514kcal タンパク:17.4g 脂質:12.7g 塩分:2.2g	エネルギー:495kcal タンパク:26.1g 脂質:8.4g 塩分:2.4g
日計	エネルギー:1603kcal タンパク:67.2g 脂質:44.7g 塩分:7.1g	エネルギー:1638kcal タンパク:65.0g 脂質:47.7g 塩分:5.7g	エネルギー:1632kcal タンパク:60.3g 脂質:40.9g 塩分:5.9g	エネルギー:1654kcal タンパク:65.9g 脂質:46.5g 塩分:6.8g	エネルギー:1603kcal タンパク:64.4g 脂質:43.1g 塩分:6.9g	エネルギー:1638kcal タンパク:60.1g 脂質:48.0g 塩分:6.7g	エネルギー:1626kcal タンパク:65.1g 脂質:43.5g 塩分:6.6g

かぜ・ウイルス対策

◆免疫力を高めるためには・・・◆

