

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年11月03日(日) ~ 2024年11月09日(土)

	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
朝食	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) エネルギー:422kcal/タンパク:15.9g 脂質:13.2g 塩分:2.5g	ご飯(120g) なすと白菜の味噌汁 油麩の卵とじ カラフル金平 煮豆 エネルギー:430kcal/タンパク:13.5g 脂質:8.9g 塩分:2.0g	ご飯(120g) 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 焼き魚(鮭) なすの炒め物 たいみそ エネルギー:378kcal/タンパク:18.8g 脂質:6.8g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 大根とナメコの味噌汁 あんかけ豆腐 アスパラのソテー 味付けのり エネルギー:386kcal/タンパク:15.0g 脂質:8.8g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 冬瓜とワカメの味噌汁 焼き魚(ホッケ) キャベツのソテー とろろ芋 エネルギー:391kcal/タンパク:14.7g 脂質:9.3g 塩分:2.4g	ご飯(120g) かぶといんげんの味噌汁 だし巻き卵 ふき煮付け オクラのめんつゆ和え エネルギー:338kcal/タンパク:12.9g 脂質:5.7g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 玉ねぎと茄子の味噌汁 納豆 里芋のかにあんかけ かぶのゆかり和え エネルギー:388kcal/タンパク:15.0g 脂質:5.1g 塩分:2.7g
昼食	チャーハン 八宝菜風 フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:575kcal/タンパク:21.6g 脂質:22.2g 塩分:1.4g	焼肉ご飯 大根サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー:604kcal/タンパク:26.6g 脂質:19.8g 塩分:2.2g	子ぎつねご飯 えび団子鍋 酢の物(モズク・胡瓜) フルーツ(白桃缶) 牛乳 エネルギー:624kcal/タンパク:26.0g 脂質:22.8g 塩分:1.4g	ご飯(120g) 鮭のチャンチャン焼 切干大根の炒め煮 フルーツ(県産りんご) 牛乳 エネルギー:560kcal/タンパク:27.8g 脂質:15.5g 塩分:1.7g	味噌ラーメン 南瓜サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー:554kcal/タンパク:25.8g 脂質:18.2g 塩分:3.7g	パン 鶏肉ときのこのクリーム煮 シーフードサラダ フルーツ(柿) 牛乳 エネルギー:649kcal/タンパク:28.7g 脂質:30.7g 塩分:1.9g	ご飯(120g) 白身魚のマヨネーズ焼き 海草サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー:597kcal/タンパク:25.0g 脂質:22.5g 塩分:1.5g
おやつ	星たべよ ジョア エネルギー:107kcal/タンパク:4.9g 脂質:1.5g 塩分:0.2g	パームクーヘン エネルギー:80kcal/タンパク:1.6g 脂質:1.2g 塩分:0.0g	ポテトチップス ニコニコゼリー エネルギー:100kcal/タンパク:1.9g 脂質:5.1g 塩分:0.2g	板チョコバターケーキ エネルギー:98kcal/タンパク:1.1g 脂質:7.0g 塩分:0.1g	ぼたぼた焼き ジュース エネルギー:119kcal/タンパク:0.7g 脂質:1.4g 塩分:0.3g	ドーナツ エネルギー:113kcal/タンパク:2.2g 脂質:3.5g 塩分:0.1g	スコーン(コーンスナック) エネルギー:101kcal/タンパク:0.7g 脂質:6.5g 塩分:0.2g
夕食	ご飯(120g) さつま芋といんげんの味噌汁 キャベツの重ね蒸し もやしとハムのゆかり和え フルーツ(黄桃缶) エネルギー:546kcal/タンパク:19.3g 脂質:11.6g 塩分:2.7g	ご飯(120g) キャベツと人参の味噌汁 麻婆豆腐 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(マンゴー) エネルギー:533kcal/タンパク:22.8g 脂質:18.5g 塩分:2.5g	ご飯(120g) ワンタンスープ れんこんと豚肉の塩炒め 磯和え(白菜) フルーツ(オレンジ) エネルギー:498kcal/タンパク:21.4g 脂質:11.2g 塩分:2.0g	ご飯(120g) ほうれん草と豆腐のすまし汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 筑前煮 フルーツ(バナナ) エネルギー:556kcal/タンパク:20.2g 脂質:15.7g 塩分:1.8g	ご飯(120g) きゃべつとねぎのみそ汁 豚肉の胡麻照り焼き いんげんの卵ソテー フルーツ(パイン缶) エネルギー:541kcal/タンパク:22.7g 脂質:19.8g 塩分:2.0g	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) タラのピカタ 花野菜サラダ フルーツ(黄桃缶) エネルギー:503kcal/タンパク:21.1g 脂質:10.0g 塩分:1.8g	ご飯(120g) 豚汁 鶏肉のおろし焼き キャベツの炒り煮 フルーツ(バナナ) エネルギー:539kcal/タンパク:25.6g 脂質:13.7g 塩分:2.3g
日計	エネルギー:1650kcal/タンパク:61.7g 脂質:48.5g 塩分:6.8g	エネルギー:1647kcal/タンパク:64.5g 脂質:48.4g 塩分:6.8g	エネルギー:1600kcal/タンパク:68.1g 脂質:45.9g 塩分:6.1g	エネルギー:1600kcal/タンパク:64.1g 脂質:47.0g 塩分:5.8g	エネルギー:1605kcal/タンパク:63.9g 脂質:48.7g 塩分:8.4g	エネルギー:1603kcal/タンパク:64.9g 脂質:49.9g 塩分:6.5g	エネルギー:1625kcal/タンパク:66.3g 脂質:47.8g 塩分:6.8g

《医食同源》

「医食同源」とは、医と食は健康を維持し、また病気を予防、あるいは治療をするという点で同じものであるという考え方をいいます。生活習慣病の予防、治療の基本は毎日の食事です。美味しく栄養バランスのとれた食事で、心身ともに健やかな毎日を送りましょう。

生活習慣病の予防
治療の基本は食事

