

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年11月17日(日) ~ 2024年11月23日(土)

	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	ご飯(120g) 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ウィンナーソテー ぜんまいのナムル 減塩のり佃煮 エネルギー:402kcal タンパク:10.9g 脂質:11.6g 塩分:2.2g	ご飯(120g) ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 焼き魚(鮭) カラフル金平 かつおみそ エネルギー:380kcal タンパク:18.8g 脂質:5.3g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 南瓜と絹さやの味噌汁 炒り豆腐 くるみ和え(春菊) たいみそ エネルギー:438kcal タンパク:16.5g 脂質:11.5g 塩分:2.0g	ご飯(120g) 白菜とさつまいもの味噌汁 油麩の卵とじ チンゲン菜のなめ茸和え ふりかけ(Zn) エネルギー:388kcal タンパク:13.1g 脂質:7.2g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 里芋と絹さやの味噌汁 焼き魚(ほっけ) チンゲン菜と干エビの炒め物 かつおみそ エネルギー:395kcal タンパク:15.4g 脂質:9.3g 塩分:2.7g	ご飯(120g) 白菜と冬瓜の味噌汁 オムレツ カラフル金平 味付けのり エネルギー:405kcal タンパク:13.8g 脂質:9.7g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 茄子とわかめの味噌汁 生揚げのみそ炒め アスパラのおかか和え ふりかけ(Zn) エネルギー:409kcal タンパク:14.2g 脂質:10.2g 塩分:2.2g
昼食	ご飯(120g) たらのパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳 エネルギー:552kcal タンパク:25.9g 脂質:16.6g 塩分:1.5g	パン ラタトゥイユ グリーンサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:567kcal タンパク:25.8g 脂質:22.2g 塩分:1.7g	ご飯(120g) 海老フライ(昭和食堂) ほうれん草のソテー プリンアラモード 牛乳 エネルギー:623kcal タンパク:20.8g 脂質:24.2g 塩分:1.3g	ご飯(120g) さばの味噌煮 ごま和え(小松菜) フルーツ(柿) 牛乳 エネルギー:608kcal タンパク:27.5g 脂質:21.9g 塩分:1.6g	ご飯(120g) ニヤマ・チョマ風(ケニア) パッパル・コールスロー・サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 世界の郷土料理 エネルギー:579kcal タンパク:24.8g 脂質:19.5g 塩分:0.5g	きつねうどん 天ぷら盛り合わせ フルーツ(りんご) 牛乳 エネルギー:595kcal タンパク:21.2g 脂質:26.4g 塩分:1.7g	ビーフカレーライス 大根サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー:592kcal タンパク:23.7g 脂質:17.9g 塩分:2.4g
おやつ	焼きおにぎり エネルギー:116kcal タンパク:2.2g 脂質:0.2g 塩分:0.7g	ポッキー ジョア エネルギー:138kcal タンパク:5.3g 脂質:3.4g 塩分:0.2g	うまい棒 豆びよ(豆乳飲料) エネルギー:130kcal タンパク:5.0g 脂質:4.4g 塩分:0.2g	カスタードケーキ エネルギー:117kcal タンパク:2.3g 脂質:4.2g 塩分:0.1g	誕生日会ケーキ 紅茶 エネルギー:176kcal タンパク:3.9g 脂質:7.7g 塩分:0.1g	ヨーグルト(セレクトソース) エネルギー:90kcal タンパク:3.4g 脂質:0.2g 塩分:0.1g	歌舞伎揚げ ヤクルト エネルギー:106kcal タンパク:1.4g 脂質:2.4g 塩分:0.2g
夕食	ご飯(120g) 冬瓜のスープ 煮込み豆腐ハンバーグ 小さな秋サラダ ビタミンゼリー エネルギー:542kcal タンパク:26.8g 脂質:13.4g 塩分:2.6g	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 筑前煮 フルーツ(白桃缶) エネルギー:547kcal タンパク:18.9g 脂質:14.9g 塩分:2.0g	ご飯(120g) ワンタンスープ キャベツの重ね蒸し 大根の梅和え フルーツ(キウイ) エネルギー:512kcal タンパク:20.0g 脂質:10.6g 塩分:2.8g	ご飯(120g) 冬瓜と若布の味噌汁 北上コロケ風 カリフラワーのポン酢和え フルーツ(パイン缶) エネルギー:526kcal タンパク:17.9g 脂質:14.4g 塩分:1.9g	ご飯(120g) せんべい汁 生揚げのみそ炒め 根菜サラダ フルーツ(洋なし缶) エネルギー:515kcal タンパク:20.5g 脂質:13.6g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 白菜スープ アジの胡麻ダレ ツナじゃが フルーツ(黄桃缶) エネルギー:491kcal タンパク:20.8g 脂質:9.3g 塩分:2.5g	ご飯(120g) 里芋と山東菜の味噌汁 豚肉の柳川風 くるみ和え(いんげん) フルーツ(みかん) エネルギー:518kcal タンパク:20.8g 脂質:12.6g 塩分:2.1g
日計	エネルギー:1612kcal タンパク:65.8g 脂質:41.8g 塩分:6.9g	エネルギー:1632kcal タンパク:68.8g 脂質:45.8g 塩分:6.5g	エネルギー:1703kcal タンパク:62.3g 脂質:50.7g 塩分:6.3g	エネルギー:1639kcal タンパク:60.8g 脂質:47.7g 塩分:5.9g	エネルギー:1665kcal タンパク:64.6g 脂質:50.1g 塩分:5.4g	エネルギー:1581kcal タンパク:59.2g 脂質:45.6g 塩分:6.4g	エネルギー:1625kcal タンパク:60.1g 脂質:43.1g 塩分:6.9g

“うま味成分のかけ算”と“健康効果”

■相乗効果が期待される“うま味成分のかけ算”

グルタミン酸

昆布や野菜、豆、芋、乳製品など

イノシン酸

かつお節
煮干し
肉類、魚介類など

グアニル酸

乾燥きのこ
(干しいたけ)

■うま味による“健康効果”

①おいしく減塩

昆布 (グルタミン酸) × かつお節 (イノシン酸)

塩分を減らしても **だしのうま味** でおいしさUP!

②食欲の抑制

うま味成分が入ったスープを食事の前に飲むと…

満腹感を感じやすくなり **食欲が抑えられる!**