

# 週間献立表

岩手療育センター 常食1600

2024年12月29日(日) ~ 2025年01月04日(土)

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 オムレツ チンゲン菜ソテー かつおみそ 	ご飯(120g) 白菜と麩の味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 ひじき炒め たいみそ 	ご飯(120g) 冬瓜と豆苗の味噌汁 目玉焼き もやしのカレーソテー 味付けのり	ご飯(120g) お雑煮 お節盛り合わせ 	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鱈の照り焼き 里芋とふきの煮付け ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 玉ねぎとわかめの味噌汁 オムレツ 煮浸し(小松菜) とろろ芋	ご飯(120g) 南瓜とみつばの味噌汁 納豆 茄子炒り オクラのゆかり和え
	エネルギー:395kcal タンパク:12.9g 脂質:11.1g 塩分:2.3g	エネルギー:398kcal タンパク:12.6g 脂質:10.9g 塩分:2.5g	エネルギー:389kcal タンパク:14.6g 脂質:12.3g 塩分:1.9g	エネルギー:438kcal タンパク:13.6g 脂質:3.6g 塩分:1.5g	エネルギー:407kcal タンパク:18.7g 脂質:9.8g 塩分:2.6g	エネルギー:396kcal タンパク:12.8g 脂質:8.0g 塩分:2.4g	エネルギー:414kcal タンパク:14.6g 脂質:8.1g 塩分:2.2g
昼食	スパゲティミートソース れんこんサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 	ご飯(120g) 鮭の香味焼 切干大根のソース炒め フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯(120g) 鶏肉のやわらか煮 ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 	赤飯(精白米) 祝い重 塩焼き(赤魚) フルーツ(オレンジ) 牛乳 正月	三色丼 南瓜のかにあんかけ ココアプリン 牛乳 	焼うどん ポテトサラダ フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯(120g) アジの胡麻ダレ焼き じゃが芋の甘辛煮 フルーツ(バナナ) 牛乳 
	エネルギー:593kcal タンパク:26.5g 脂質:21.9g 塩分:2.0g	エネルギー:584kcal タンパク:31.3g 脂質:16.5g 塩分:2.0g	エネルギー:570kcal タンパク:25.1g 脂質:15.4g 塩分:1.9g	エネルギー:630kcal タンパク:30.8g 脂質:19.6g 塩分:3.3g	エネルギー:610kcal タンパク:26.5g 脂質:19.1g 塩分:1.8g	エネルギー:579kcal タンパク:25.5g 脂質:23.0g 塩分:1.6g	エネルギー:598kcal タンパク:25.9g 脂質:16.5g 塩分:1.6g
おやつ	いちごクレープ 	ポテトチップス ヤクルト	やわらかゼリー(セレクト) ジュース	黒糖まんじゅう 星たべよ	サッポロポテト(BBQ) ジュース	ドーナツ	たこ焼き 
	エネルギー:95kcal タンパク:1.2g 脂質:5.0g 塩分:0.0g	エネルギー:111kcal タンパク:1.3g 脂質:4.3g 塩分:0.2g	エネルギー:140kcal タンパク:0.3g 脂質:1.8g 塩分:0.2g	エネルギー:108kcal タンパク:1.5g 脂質:1.6g 塩分:0.3g	エネルギー:106kcal タンパク:0.6g 脂質:2.1g 塩分:0.2g	エネルギー:150kcal タンパク:2.9g 脂質:4.7g 塩分:0.2g	エネルギー:93kcal タンパク:2.0g 脂質:5.3g 塩分:0.6g
夕食	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 海鮮鍋風 人参しりしり ココアプリン 	ご飯(120g) けんちん汁 豚肉の塩麹焼き 筑前煮(児) フルーツ(白桃缶) 	ご飯(120g) 年越しそば 天ぷら盛り合わせ 茶わんむし フルーツ(みかん) 大晦日 	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎのすまし汁 松風焼 春菊のごま和え やわらかゼリー	ご飯(120g) 卵の中華風スープ 麻婆大根 豆腐サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 吹雪汁風 鱈の南蛮漬け くるみ和え(小松菜) フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) キャベツと切麩の味噌汁 焼き肉 わかめとかぶの酢の物 フルーツ(パイン缶)
	エネルギー:519kcal タンパク:25.7g 脂質:11.7g 塩分:2.8g	エネルギー:520kcal タンパク:22.9g 脂質:13.3g 塩分:2.2g	エネルギー:636kcal タンパク:14.8g 脂質:13.9g 塩分:2.5g	エネルギー:503kcal タンパク:18.6g 脂質:13.1g 塩分:1.9g	エネルギー:498kcal タンパク:18.3g 脂質:15.3g 塩分:2.3g	エネルギー:504kcal タンパク:19.3g 脂質:13.8g 塩分:1.9g	エネルギー:504kcal タンパク:20.5g 脂質:14.4g 塩分:2.2g
日計	エネルギー:1602kcal タンパク:66.3g 脂質:49.7g 塩分:7.0g	エネルギー:1613kcal タンパク:68.1g 脂質:45.0g 塩分:6.7g	エネルギー:1735kcal タンパク:54.8g 脂質:43.4g 塩分:6.4g	エネルギー:1679kcal タンパク:64.5g 脂質:37.9g 塩分:7.1g	エネルギー:1621kcal タンパク:64.1g 脂質:46.3g 塩分:6.9g	エネルギー:1629kcal タンパク:60.5g 脂質:49.5g 塩分:6.1g	エネルギー:1609kcal タンパク:63.0g 脂質:44.3g 塩分:6.6g

## おせち料理とその効能

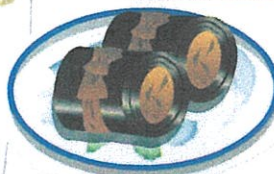
お正月料理の定番、おせち。このおせち料理や、おせち料理に使われる食材には、無病息災や子孫繁栄などの「願い」が込められている品が多くあります。そこで今年のお正月特集は、おせち料理の定番メニューや欠かせない食材に隠された「願い」と、含まれる栄養素をご紹介します。

### おせち料理とは

おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。「おせち」とは本来、暦上の節句のことを指します。その際に食べる料理をおせちと呼んだため、現在では節句の一番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています。おせち料理は“めでたさを重ねる”という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。地方や家庭ごとにお重の中身は様々です。

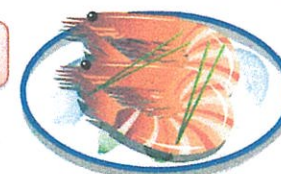


**昆布巻き:**  
「よろこぶ」と「子生婦(こひすめ)」の語呂合わせ



昆布には発育を促し、精神の働きを安定化させるヨウ素がたくさん!

**海老:** 腰が曲がるまで長生き



高タンパク質・低脂肪な優秀食材  
疲労回復に有効なタウリンや血中のコレステロールを下げるなどの効果があるキチンがバランスよく含まれている。

**栗きんとん(栗金団):**  
金運を招く。繁盛、繁栄。財宝や裕福な生活を意味する



栗やさつまいもを使用しているため、食物繊維やビタミンCが豊富。

**黒豆:**

陽に焼けてまめまめしく良く働くように。  
まめに暮らす=元気に暮らす。

大豆には、リン脂質の一種であるレシチンが豊富に含まれている。レシチンは、コレステロールが血管に付着するのを防ぎ、記憶と学習能力を高める効果がある。

