

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2024年12月08日(日) ~ 2024年12月14日(土)

	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝食	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 あじ塩焼き 茄子炒り 減塩のり佃煮 エネルギー:431kcal タンパク:15.2g 脂質:14.1g 塩分:2.1g	ご飯(120g) じゃが芋とほうれん草の味噌汁 あんかけ豆腐 小松菜の卵ソテー ふりかけ(Zn) エネルギー:434kcal タンパク:17.3g 脂質:11.3g 塩分:2.8g	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 焼き魚(ホッケ) 春菊と白菜のくるみ和え たいみそ エネルギー:386kcal タンパク:14.9g 脂質:7.6g 塩分:2.8g	ご飯(120g) 小松菜と油揚げの味噌汁 ウインナーソテー 里芋のかにあんかけ たいみそ エネルギー:466kcal タンパク:13.9g 脂質:15.4g 塩分:2.5g	ご飯(120g) 玉ねぎと南瓜の味噌汁 オムレツ じゃこピーマン ふりかけ(Zn) エネルギー:417kcal タンパク:12.3g 脂質:8.7g 塩分:2.2g	ご飯(120g) かぶといんげんの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 キャベツの磯和え 梅干(低塩) エネルギー:384kcal タンパク:14.8g 脂質:10.1g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 山東菜と揚げの味噌汁 油麩の卵とじ カリフラワーのバター醤油ソテー 味付けのり エネルギー:409kcal タンパク:16.5g 脂質:11.3g 塩分:2.0g
昼食	ご飯(120g) スパニッシュオムレツ ポトフ風 フルーツ(パイナップル) 牛乳 エネルギー:580kcal タンパク:24.4g 脂質:18.6g 塩分:1.2g	麦ごはん(120g) 豚肉のねぎ味噌焼き ブロッコリーのおろし和え フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:599kcal タンパク:28.6g 脂質:18.0g 塩分:1.4g	パン かぼちゃの豆乳シチュー 県産大根とレモンの甘酢漬 フルーツ(キウイ) 牛乳 エネルギー:662kcal タンパク:28.0g 脂質:28.7g 塩分:1.8g	ちらし寿司 茶わんむし いちごプリン 牛乳 エネルギー:573kcal タンパク:27.2g 脂質:16.0g 塩分:1.5g	ご飯(120g) 鮭の野菜あんかけ おから煮物 フルーツ(パイナップル) 牛乳 エネルギー:560kcal タンパク:28.3g 脂質:13.5g 塩分:2.2g	きのコピラフ 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー:646kcal タンパク:31.5g 脂質:21.3g 塩分:1.8g	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:587kcal タンパク:27.1g 脂質:21.6g 塩分:3.1g
おやつ	ドーナツ エネルギー:113kcal タンパク:2.2g 脂質:3.5g 塩分:0.1g	クレープ エネルギー:95kcal タンパク:1.2g 脂質:5.0g 塩分:0.0g	えびせん ニコニコリゼリー エネルギー:95kcal タンパク:2.1g 脂質:1.7g 塩分:0.3g	おもち(みたらし・あんこ) エネルギー:120kcal タンパク:2.4g 脂質:0.3g 塩分:0.7g	チキンラーメン エネルギー:143kcal タンパク:3.9g 脂質:6.3g 塩分:0.0g	ビスコ エネルギー:106kcal タンパク:1.5g 脂質:0.8g 塩分:0.1g	うまい棒 ジュース エネルギー:91kcal タンパク:0.5g 脂質:1.9g 塩分:0.1g
夕食	ご飯(120g) いものこ汁 鶏肉ピザ風 トマトサラダ フルーツ(キウイ) エネルギー:497kcal タンパク:22.2g 脂質:12.7g 塩分:1.7g	ご飯(120g) なすと玉ねぎの味噌汁 おでん じゃが芋のカレー炒め フルーツ(洋なし缶) エネルギー:495kcal タンパク:16.8g 脂質:12.3g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 冬瓜ときゃべつの味噌汁 豆腐の中華風煮 蓮根とピーマンの中華炒め フルーツ(パイナップル) エネルギー:503kcal タンパク:21.6g 脂質:10.2g 塩分:1.9g	ご飯(120g) 大根スープ アジのコーンマヨネーズ焼き 彩り野菜ソテー フルーツ(オレンジ) エネルギー:469kcal タンパク:20.1g 脂質:13.6g 塩分:1.9g	ご飯(120g) 豆腐とほうれん草のすまし汁 鶏肉南部焼き スパゲティサラダ フルーツ(キウイ) エネルギー:506kcal タンパク:22.2g 脂質:14.4g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 冬瓜と豆苗のすまし汁 さばみそ煮 切干大根のソース炒め フルーツ(みかん) エネルギー:531kcal タンパク:21.9g 脂質:14.7g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 白菜スープ 豆腐グラタン ほうれん草のゴマ和え やわらかゼリー エネルギー:514kcal タンパク:21.8g 脂質:12.9g 塩分:1.8g
日計	エネルギー:1621kcal タンパク:64.0g 脂質:48.9g 塩分:5.1g	エネルギー:1623kcal タンパク:63.9g 脂質:46.6g 塩分:6.8g	エネルギー:1646kcal タンパク:66.6g 脂質:48.2g 塩分:6.8g	エネルギー:1628kcal タンパク:63.6g 脂質:45.3g 塩分:6.6g	エネルギー:1626kcal タンパク:66.7g 脂質:42.9g 塩分:6.6g	エネルギー:1667kcal タンパク:69.7g 脂質:46.9g 塩分:6.8g	エネルギー:1601kcal タンパク:65.9g 脂質:47.7g 塩分:7.0g

おいしく賢く! 減塩生活

日本人の3人に1人は高血圧という時代。その背景として、食塩の取り過ぎが問題視され、減塩に対する取り組みが重要となっています。取り過ぎによるリスクや、すぐにできる減塩方法をクイズで出題! 自身の食生活を振り返るとともに、クイズで得た知識を実践に生かしてみましょう!

甘いお菓子に含まれる塩分量が
高い順に並べよう!

① シュークリーム
② みたらし団子
③ だら焼き

※それぞれ1個、1本当たり

答え ② → ③ → ①

- <食塩相当量> ※日本食品標準成分表2020年版(八訂)
- ・シュークリーム: 0.16g
 - ・みたらし団子: 0.48g
 - ・だら焼き: 0.34g

和菓子はあんこやタレの甘味を引き立たせるために、洋菓子は生地の形を整えたり、膨らみやすくするために塩を加えています。