

# 週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2025年01月05日(日) ~ 2025年01月11日(土)

	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	ご飯(120g) 大根と人参の味噌汁 油麩の卵とじ もやし炒め 味付けのり エネルギー:409kcal タンパク:14.8g 脂質:11.6g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 山東菜と花麩の味噌汁 焼き魚(鮭) きんぴらごぼう かつおみそ エネルギー:398kcal タンパク:18.7g 脂質:6.4g 塩分:2.4g	ご飯(120g) 大根とまいたけの味噌汁 だし巻き卵 野菜のカレーソテー 七草粥 エネルギー:410kcal タンパク:13.8g 脂質:10.8g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 玉ねぎとワカメの味噌汁 豚肉の野菜ソテー かぶのくず煮 ふりかけ(Zn) エネルギー:401kcal タンパク:16.1g 脂質:8.6g 塩分:2.0g	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 あじ塩焼き 白菜のくず煮 減塩のり佃煮 エネルギー:417kcal タンパク:17.0g 脂質:11.3g 塩分:2.1g	ご飯(120g) きゃべつと人参の味噌汁 オムレツ 春雨ソテー オクラのおかか和え エネルギー:432kcal タンパク:12.0g 脂質:10.0g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 茄子と麩の味噌汁 竹輪ともやしのチャンプル くるみ和え(春菊) 味付けのり エネルギー:376kcal タンパク:13.6g 脂質:7.6g 塩分:2.7g
昼食	ご飯(120g) ポークソテーりんごソースかけ 野菜サラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー:572kcal タンパク:26.0g 脂質:19.0g 塩分:1.2g	中華風炊き込みごはん ぎせい豆腐 春雨の中華和え フルーツ(りんご) 牛乳 エネルギー:605kcal タンパク:22.0g 脂質:18.4g 塩分:2.1g	パン クリームシチュー もやしとアスパラのサラダ フルーツ(ミカン缶) 牛乳 エネルギー:595kcal タンパク:27.8g 脂質:23.8g 塩分:2.5g	スパゲティミートソース 海草サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳 エネルギー:590kcal タンパク:26.6g 脂質:22.5g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 豆腐ステーキきのこソースかけ ブロッコリーのおろし和え フルーツ(キウイ) 牛乳 エネルギー:552kcal タンパク:23.2g 脂質:16.0g 塩分:1.4g	中華飯 ごま和え(ほうれんそう) いちごプリン 牛乳 エネルギー:569kcal タンパク:27.1g 脂質:18.3g 塩分:2.7g	ご飯(120g) アジの南蛮漬け ツナサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:615kcal タンパク:27.3g 脂質:21.3g 塩分:1.3g
おやつ	どら焼き エネルギー:102kcal タンパク:2.3g 脂質:1.1g 塩分:0.1g	ビスコ エネルギー:106kcal タンパク:1.5g 脂質:0.8g 塩分:0.1g	ミルク甘酒 うまい棒 エネルギー:99kcal タンパク:1.9g 脂質:3.4g 塩分:0.1g	さくさくパンダ エネルギー:95kcal タンパク:1.1g 脂質:5.7g 塩分:0.1g	おやつパイキング エネルギー:191kcal タンパク:3.3g 脂質:6.9g 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	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
夕食	ご飯(120g) 冬瓜といんげんの味噌汁 北上コロッケ風 小松菜のなめたけ和え フルーチェ エネルギー:547kcal タンパク:16.9g 脂質:14.2g 塩分:2.2g	ご飯(120g) キャベツと揚げの味噌汁 鶏のから揚げ ひじきサラダ フルーツ(黄桃缶) エネルギー:494kcal タンパク:20.9g 脂質:15.1g 塩分:2.2g	ご飯(120g) そうめんの清汁 めばるの塩麹焼き 野菜天 フルーツ(バナナ) エネルギー:501kcal タンパク:18.7g 脂質:9.2g 塩分:2.1g	ご飯(120g) ワンタンスープ 豚肉の柳川風 切り干し大根のナムル フルーツ(りんご) エネルギー:519kcal タンパク:20.7g 脂質:9.9g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 人参と山東菜の味噌汁 とんかつ めかぶとろろ フルーツ(洋なし缶) エネルギー:530kcal タンパク:22.2g 脂質:15.9g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 小松菜と葉大根の味噌汁 照焼(ぶり) 里芋ツナ煮 フルーツ(オレンジ) エネルギー:518kcal タンパク:22.9g 脂質:14.2g 塩分:2.0g	ご飯(120g) 豚汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め ひじきの煮物(もやし入り) フルーツ(黄桃缶) エネルギー:551kcal タンパク:21.7g 脂質:15.7g 塩分:2.3g
日計	エネルギー:1630kcal タンパク:60.0g 脂質:45.9g 塩分:5.7g	エネルギー:1603kcal タンパク:63.1g 脂質:40.7g 塩分:6.9g	エネルギー:1605kcal タンパク:62.2g 脂質:47.2g 塩分:6.9g	エネルギー:1605kcal タンパク:64.5g 脂質:46.7g 塩分:7.0g	エネルギー:1690kcal タンパク:65.7g 脂質:50.1g 塩分:5.9g	エネルギー:1599kcal タンパク:63.6g 脂質:43.7g 塩分:7.0g	エネルギー:1658kcal タンパク:64.8g 脂質:44.8g 塩分:6.9g

## しょくもつせんい 食物繊維

食物繊維は身体に良いので  
とにかくたくさん摂れば良い!



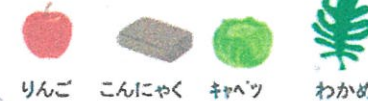
多く摂りすぎると気や三粒などの  
ミネラルが吸収されにくくなってしまいます。  
下痢になることもあります。

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維とを  
バランス良く摂取することが大切です!

### 水溶性食物繊維

- ・炭水化物(糖質)の消化・吸収を緩やかにする
- ・血糖値上昇を防ぐ効果
- ・コレステロールなどの余分な脂質を排出する

【多く含まれる食品】



### 不溶性食物繊維

- ・腸の不要物を掻き出し、胃や腸で水分を吸収し、大きく膨らむ
- ・蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便通を促進する
- ・善玉菌の餌になり、腸内環境を改善する

【多く含まれる食品】

