

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2025年01月12日(日) ~ 2025年01月18日(土)

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	ご飯(120g) 玉ねぎと絹さやの味噌汁 鶏大根 チンゲン菜のソテー たいみそ エネルギー:422kcal タンパク:17.0g 脂質:11.1g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 白菜と油揚げの味噌汁 焼き魚(ホッケ) 茄子炒り ふりかけ(Zn) エネルギー:408kcal タンパク:15.2g 脂質:11.1g 塩分:2.7g	ご飯(120g) 冬瓜と葉大根の味噌汁 炒り豆腐 しらす和え(小松菜) 減塩のり佃煮 エネルギー:405kcal タンパク:16.7g 脂質:10.1g 塩分:2.7g	ご飯(120g) 小松菜とみつばの味噌汁 豚野菜炒め 里芋のかにあんかけ ふりかけ(Zn) エネルギー:408kcal タンパク:18.2g 脂質:7.0g 塩分:2.4g	ご飯(120g) キャベツとなめこの味噌汁 目玉焼き きんぴらごぼう かつおみそ エネルギー:421kcal タンパク:14.5g 脂質:9.8g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 納豆 野菜のカレーソテー かぶのゆかり和え エネルギー:383kcal タンパク:15.2g 脂質:8.7g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 白菜となめこの味噌汁 油麩の卵とじ じゃこピーマン ふりかけ(Zn) エネルギー:421kcal タンパク:15.0g 脂質:11.3g 塩分:2.3g
昼食	チャーハン 八宝菜風 フルーツ(白桃缶) 牛乳 エネルギー:554kcal タンパク:20.9g 脂質:20.2g 塩分:1.4g	ビビンバ丼 じゃが芋のカレー炒め フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー:626kcal タンパク:23.5g 脂質:24.0g 塩分:1.8g	パセリライス ポークジンジャー(昭和食堂) 南瓜サラダ やわらかゼリー 牛乳 エネルギー:656kcal タンパク:25.9g 脂質:22.9g 塩分:1.6g	パン ポトフ風 森のサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー:516kcal タンパク:21.6g 脂質:18.2g 塩分:2.6g	ポークハヤシライス 和風サラダ フルーツ(りんご) 牛乳 エネルギー:589kcal タンパク:23.4g 脂質:18.4g 塩分:2.7g	いなきびごはん 鱈のねぎ味噌焼き 県産ほうれん草のみぞれ和え フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:571kcal タンパク:27.7g 脂質:18.7g 塩分:1.5g 県産食材の日	カレーうどん マカロニサラダ フルーツ(みかん) 牛乳 エネルギー:577kcal タンパク:24.1g 脂質:22.2g 塩分:2.6g
おやつ	ぼたぼた焼き ニュニコリゼリー エネルギー:99kcal タンパク:1.9g 脂質:2.3g 塩分:0.3g	肉まん エネルギー:97kcal タンパク:4.0g 脂質:2.0g 塩分:0.5g	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	サラダせんべい ヤクルト エネルギー:114kcal タンパク:1.3g 脂質:2.6g 塩分:0.3g	レモンケーキ エネルギー:100kcal タンパク:1.3g 脂質:5.2g 塩分:0.1g	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	いちごクレープ エネルギー:95kcal タンパク:1.2g 脂質:5.0g 塩分:0.0g
夕食	ご飯(120g) かぶとまいたけの味噌汁 マカロニグラタン 海草サラダ フルーツ(パイン缶) エネルギー:529kcal タンパク:21.7g 脂質:12.4g 塩分:2.5g	ご飯(120g) せんべい汁 鶏のから揚げ 春雨サラダ フルーツ(キウイ) エネルギー:504kcal タンパク:22.8g 脂質:11.4g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 焼き魚(さば) すき昆布の炒め煮 フルーツ(洋なし缶) エネルギー:502kcal タンパク:19.0g 脂質:12.7g 塩分:1.9g	ご飯(120g) 白菜スープ 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ) エネルギー:567kcal タンパク:21.5g 脂質:17.7g 塩分:1.5g	ご飯(120g) ひつつみ汁 お刺身(まぐろ・サーモン) 揚げ茄子肉みそかけ フルーツ(キウイ) エネルギー:497kcal タンパク:25.6g 脂質:10.7g 塩分:1.5g	ご飯(120g) 豆麩のすまし汁 キャベツの重ね蒸し 根菜サラダ フルーツ(黄桃缶) エネルギー:531kcal タンパク:18.3g 脂質:12.8g 塩分:2.5g	ご飯(120g) じゃが芋と葉大根の味噌汁 アジの南蛮漬け 切り干し大根のナムル フルーツ(洋なし缶) エネルギー:507kcal タンパク:20.0g 脂質:10.5g 塩分:2.1g
日計	エネルギー:1604kcal タンパク:61.5g 脂質:46.0g 塩分:6.5g	エネルギー:1635kcal タンパク:65.5g 脂質:48.5g 塩分:7.2g	エネルギー:1653kcal タンパク:65.0g 脂質:45.9g 塩分:6.4g	エネルギー:1605kcal タンパク:62.6g 脂質:45.5g 塩分:6.8g	エネルギー:1607kcal タンパク:64.8g 脂質:44.1g 塩分:6.8g	エネルギー:1628kcal タンパク:65.1g 脂質:46.5g 塩分:6.2g	エネルギー:1600kcal タンパク:60.3g 脂質:49.0g 塩分:7.0g



冬のせいか、たくさん寝ても眠たかったり、甘い物ばかり食べたくくなります。気分も何だか晴れなくて...

もしかしたら「ウィンター・ブルー(季節うつ)」と呼ばれる季節性の症状かもしれません。日照時間の減少により、心と神経のバランスを整える「セロトニン」の分泌不足が関係しているようです。

冬でも日光浴をしたり、セロトニンの量を調節する『ビタミンD』を取ると症状の改善につながるといわれていますよ！



日光浴

日中に30分程度の散歩



ビタミンDを多く含む食品

