

# 週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2025年01月19日(日) ~ 2025年01月25日(土)

	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食	ご飯(120g) きゃべつと人参の味噌汁 鶏大根 春雨ソテー 味付けのり エネルギー:389kcal タンパク:15.3g 脂質:6.1g 塩分:2.0g	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 オムレツ アスパラ炒め 煮豆 エネルギー:430kcal タンパク:12.3g 脂質:9.7g 塩分:1.9g	ご飯(120g) 大根とわかめの味噌汁 あんかけ豆腐 小松菜のツナ和え 鮭フレーク エネルギー:379kcal タンパク:15.6g 脂質:8.9g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 山東菜と南瓜のみそ汁 焼き魚(鮭) えのき茸とアスパラコン炒め とろろ芋 エネルギー:406kcal タンパク:20.7g 脂質:8.0g 塩分:2.4g	ご飯(120g) 里芋と玉ねぎの味噌汁 豆腐の旨煮 チンゲン菜ソテー ふりかけ(Zn) エネルギー:423kcal タンパク:15.8g 脂質:9.9g 塩分:2.4g	ご飯(120g) 小松菜と舞茸の味噌汁 だし巻き卵 じゃこピーマン たいみそ エネルギー:389kcal タンパク:15.7g 脂質:9.2g 塩分:2.8g	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 豚野菜炒め ピーナッツ和え 煮豆 エネルギー:422kcal タンパク:18.1g 脂質:7.5g 塩分:2.0g
昼食	ご飯(120g) アジのパン粉焼き 豆サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー:603kcal タンパク:29.8g 脂質:21.0g 塩分:1.5g	ご飯(120g) 豚肉の柳川風 花野菜サラダ(フロッコリ) やわらかゼリー 牛乳 エネルギー:592kcal タンパク:26.7g 脂質:18.2g 塩分:1.9g	麦ごはん(120g) 鶏肉と根菜の煮物 冷麺風和え物 りんごのコンポート 牛乳 エネルギー:576kcal タンパク:21.8g 脂質:13.6g 塩分:1.3g	ご飯(120g) さらさ卵 お浸し フルーツヨーグルト 牛乳 エネルギー:584kcal タンパク:25.4g 脂質:17.3g 塩分:1.6g	かぼちゃのほうとう(山梨県) 高野豆腐の塩昆布和え フルーツ(パイン缶) 牛乳 日本の郷土料理 エネルギー:564kcal タンパク:28.5g 脂質:15.2g 塩分:2.4g	ハンバーガー クラムチャウダー フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:653kcal タンパク:27.3g 脂質:29.5g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 西京焼き(さわら)学 花野菜サラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳 エネルギー:569kcal タンパク:26.3g 脂質:17.9g 塩分:1.6g
おやつ	ポテコ エネルギー:103kcal タンパク:1.0g 脂質:5.4g 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	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	フレンチトースト エネルギー:120kcal タンパク:4.6g 脂質:5.1g 塩分:0.4g	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	サッポロポテト(BBQ) ヤクルト エネルギー:97kcal タンパク:1.2g 脂質:2.2g 塩分:0.2g	ビスコ エネルギー:106kcal タンパク:1.5g 脂質:0.8g 塩分:0.1g
夕食	ご飯(120g) コーンスープ 煮込み豆腐ハンバーグ ひじきとレタスのフレンチ和え フルーツ(りんご) エネルギー:524kcal タンパク:22.4g 脂質:13.6g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 白菜スープ タラのコーンマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら フルーツ(オレンジ) エネルギー:496kcal タンパク:19.1g 脂質:14.3g 塩分:1.9g	ご飯(120g) 青菜の中華スープ かに玉 切り干し大根のナムル やわらかゼリー エネルギー:505kcal タンパク:18.7g 脂質:15.3g 塩分:2.7g	ご飯(120g) 春雨と花魁のすまし汁 おでん 白菜の回鍋肉風 フルーツ(洋なし缶) エネルギー:497kcal タンパク:17.8g 脂質:10.9g 塩分:2.4g	ご飯(120g) コーンスープ 鶏肉のマーマレード照焼き 揚げ茄子とレンコンの浸し フルーツ(オレンジ) エネルギー:513kcal タンパク:19.0g 脂質:13.2g 塩分:1.9g	ご飯(120g) 南瓜と豆苗の味噌汁 赤魚の塩麹焼き ビーフン炒め フルーツ(黄桃缶) エネルギー:501kcal タンパク:19.8g 脂質:8.0g 塩分:1.7g	ご飯(120g) わかめスープ 家常豆腐 チンゲン菜のマヨ炒め フルーツ(洋なし缶) エネルギー:503kcal タンパク:17.4g 脂質:16.6g 塩分:2.2g
日計	エネルギー:1619kcal タンパク:68.5g 脂質:46.1g 塩分:6.1g	エネルギー:1635kcal タンパク:60.4g 脂質:46.4g 塩分:5.7g	エネルギー:1603kcal タンパク:60.0g 脂質:44.1g 塩分:6.3g	エネルギー:1607kcal タンパク:68.5g 脂質:41.3g 塩分:6.7g	エネルギー:1676kcal タンパク:67.2g 脂質:46.0g 塩分:6.8g	エネルギー:1640kcal タンパク:64.0g 脂質:48.9g 塩分:7.0g	エネルギー:1600kcal タンパク:63.3g 脂質:42.8g 塩分:6.0g

## ウォーキングで

## 免疫力アップ!



健康な体と体温は密接な関係があります。

一般的に**平均体温が上がると免疫機能が高まり**

逆に**平均体温が下がると免疫機能が弱まります。**

高齢になると、平均体温が低下する傾向にあるので、

免疫機能が弱まって病気にかかりやすくなるとされています。



ウォーキングの「歩く」という動作は、**筋肉や神経を総動員する全身運動**なので  
細胞の代謝や体内の血液循環が良くなり、**平均体温の上昇**に繋がります。