

# 週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2025年01月26日(日) ~ 2025年02月01日(土)

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
朝食	ご飯(120g) 玉葱と南瓜の味噌汁 サバ缶のおろし煮 茄子炒め 減塩のり佃煮 エネルギー:416kcal タンパク:17.3g 脂質:8.4g 塩分:2.5g	ご飯(120g) 小松菜と葉大根の味噌汁 納豆 カラフル金平 オクラのゆかり和え エネルギー:375kcal タンパク:14.6g 脂質:7.3g 塩分:2.0g	ご飯(120g) 冬瓜とワカメの味噌汁 オムレツ ふき煮付け ふりかけ(Zn) エネルギー:374kcal タンパク:11.7g 脂質:7.6g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 あじ塩焼き 茄子炒り かつおみそ エネルギー:451kcal タンパク:16.3g 脂質:13.4g 塩分:2.1g	ご飯(120g) かぶと青菜の味噌汁 鶏大根 野菜みそ炒め 煮豆 エネルギー:408kcal タンパク:16.3g 脂質:7.4g 塩分:2.0g	ご飯(120g) 山東菜と麩の味噌汁 炒り豆腐 くるみ和え(春菊) 味付けのり エネルギー:415kcal タンパク:16.2g 脂質:11.4g 塩分:2.0g	ご飯(120g) じゃが芋とわかめの味噌汁 目玉焼き 煮浸し(小松菜) 煮豆 エネルギー:415kcal タンパク:15.2g 脂質:9.1g 塩分:2.4g
昼食	ご飯(120g) スパニッシュオムレツ 蒸し鶏サラダ 黒ゴマプリン 牛乳 エネルギー:636kcal タンパク:28.5g 脂質:24.4g 塩分:1.5g	ご飯(120g) メンチカツ卵とじ ブロッコリーのおろし和え フルーツ(みかん) 牛乳 エネルギー:647kcal タンパク:26.1g 脂質:20.3g 塩分:2.9g	チャーハン 蒸ししゅうまい フルーツポンチ 牛乳 エネルギー:634kcal タンパク:22.6g 脂質:25.2g 塩分:1.6g	炊き込みご飯 鶏肉南部焼き 大根とワカメの甘酢漬 フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:556kcal タンパク:25.4g 脂質:13.8g 塩分:2.7g	ご飯(120g) 豆腐の中華風煮 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー:594kcal タンパク:24.8g 脂質:16.8g 塩分:1.5g	ご飯(120g) 鰯のムニエルカレーソースかけ ごま和え(ほうれんそう) フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー:613kcal タンパク:27.0g 脂質:22.8g 塩分:0.8g	カレーライス 茹で野菜の甘酢和え フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:599kcal タンパク:23.0g 脂質:16.7g 塩分:1.8g
おやつ	おととと ジュース エネルギー:99kcal タンパク:0.7g 脂質:1.3g 塩分:0.2g	エクレア エネルギー:95kcal タンパク:1.3g 脂質:6.9g 塩分:0.1g	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	かぼちゃ蒸しパン エネルギー:96kcal タンパク:1.6g 脂質:2.0g 塩分:0.1g	うまい棒 豆びよ(豆乳飲料) エネルギー:130kcal タンパク:5.0g 脂質:4.4g 塩分:0.2g	肉まん エネルギー:97kcal タンパク:4.0g 脂質:2.0g 塩分:0.5g	どら焼 エネルギー:102kcal タンパク:2.3g 脂質:1.1g 塩分:0.1g
夕食	ご飯(120g) 冬瓜と人参の味噌汁 ポークソテーりんごソースかけ 切干し大根のサラダ フルーツ(白桃缶) エネルギー:492kcal タンパク:21.2g 脂質:11.0g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 マスのおろし焼き 筑前煮(児) フルーツ(パイン缶) エネルギー:510kcal タンパク:24.0g 脂質:8.6g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 豚汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ フルーツ(キウイ) エネルギー:528kcal タンパク:24.8g 脂質:14.6g 塩分:1.7g	ご飯(120g) にらと卵のスープ 麻婆豆腐 ひじきサラダ フルーツ(洋なし缶) エネルギー:508kcal タンパク:21.5g 脂質:16.2g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 油揚げと冬瓜の味噌汁 アジの香り焼き じゃが芋のツナ煮 フルーツ(オレンジ) エネルギー:504kcal タンパク:22.3g 脂質:11.6g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 白菜と豆苗の味噌汁 酢豚 大根サラダ フルーツ(キウイ) エネルギー:511kcal タンパク:20.7g 脂質:12.1g 塩分:2.7g	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 鮭のもみじ焼き 山菜の炒り煮 フルーツ(黄桃缶) エネルギー:501kcal タンパク:23.4g 脂質:13.6g 塩分:2.3g
日計	エネルギー:1643kcal タンパク:67.7g 脂質:45.1g 塩分:6.4g	エネルギー:1627kcal タンパク:66.0g 脂質:43.1g 塩分:7.0g	エネルギー:1652kcal タンパク:61.3g 脂質:47.6g 塩分:6.5g	エネルギー:1611kcal タンパク:64.8g 脂質:45.4g 塩分:7.0g	エネルギー:1636kcal タンパク:68.4g 脂質:40.2g 塩分:6.3g	エネルギー:1636kcal タンパク:67.9g 脂質:48.3g 塩分:6.1g	エネルギー:1617kcal タンパク:63.9g 脂質:40.5g 塩分:6.7g

## 卵のちから



赤ちゃんからお年寄りまで、みんな大好きなタマゴ。おいしいばかりでなく、実は栄養素がぎっしり詰まった優秀食材なのです！健康な暮らしを支える、タマゴのパワーについてご説明いたします。

### 栄養バランスが優れている

卵は「完全食品」と呼ばれているように、たった1種類で人間の体に必要な多くの栄養素が含まれている、すばらしい食品です。  
 卵は、ヒヨコが成長するために必要な栄養成分をすべて持ち合わせています。ヒヨコの脳、神経や全身の細胞を造るのに必要な脂質類とタンパク質が十分に含まれています。ヒヨコの骨格づくりに必要なカルシウムなども豊富です。

### 卵とコレステロール

卵はコレステロールをたくさん含むので、食べることを控えている人も多いのではないのでしょうか。

卵にはコレステロールを下げる働きがあるレシチンと呼ばれる物質も含まれています。レシチンは脳の動きを良くする嬉しい作用もあります。野菜や果物に含まれる食物繊維はコレステロールを下げる働きがあるので、コレステロールが高い方は卵を悪者にするのではなく、このような食材と一緒に摂ると良いですね。