

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2025年02月16日(日) ~ 2025年02月22日(土)

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝食	ご飯(120g) かぶとなめこの味噌汁 鶏大根 ひじき炒め とろろ芋 	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め物 切干大根のドレッシング和え たいみそ	ご飯(120g) じゃが芋と絹さやの味噌汁 目玉焼き ふき煮付け ふりかけ(Zn) 	ご飯(120g) キャベツと麩の味噌汁 納豆 チンゲン菜ソテー オクラのゆかり和え 	ご飯(120g) 小松菜とねぎの味噌汁 油麩の卵とじ カラフル金平 味付けのり	ご飯(120g) 茄子とたまねぎのみそ汁 生揚げと白菜の炒め煮 オクラと長いものめんつゆ和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 豚野菜炒め 切干し大根の炒め煮 減塩のり佃煮
昼食	じゃじゃ麺風 里芋の和風ポテトサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 	焼肉丼 和風サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) 家常豆腐 ササミの和え物 いちごプリン 牛乳 	麦ごはん(120g) 揚鮭の野菜あんかけ 県産わかめのポン酢和え フルーツ(黄桃缶) 牛乳 	中華飯 海草サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 誕生日リクエストメニュー	ご飯(120g) アジの南蛮漬け(大分県) 煮ぐい フルーツ(キウイ) 牛乳 日本の郷土料理	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(黄桃缶) 牛乳 
おやつ	ヨーグルト(セレクトソース)	サラダせんべい ジュース	いちごスティックケーキ	肉まん 	誕生日会ケーキ 紅茶 	白い風船(ミルク) ジョア	きのこの山
夕食	ご飯(120g) 白菜と油揚げの味噌汁 豚肉生姜焼き ブロッコリーのおろし和え フルーツ(黄桃缶) 	ご飯(120g) 中華スープ(かぶ・青梗菜) 豆腐の中華風煮 もやしのナムル フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 小松菜となめこの味噌汁 鯖のおろし焼き 白菜のクリーム煮 フルーツ(バナナ) 	ご飯(120g) けんちん汁 松風焼き くるみ和え(もやし) フルーツ(りんご)	ご飯(120g) 南瓜と人参の味噌汁 ポークソテー玉ねぎソース しそ和え(白菜) フルーツ(洋なし缶) 	ご飯(120g) けんちん汁 コロッケ 和風サラダ フルーツ(パイン缶) 	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 鯖の香味焼 海草サラダ フルーツ(オレンジ)
日計	エネルギー:1600kcal タンパク:67.2g 脂質:48.8g 塩分:7.0g	エネルギー:1632kcal タンパク:66.5g 脂質:44.6g 塩分:6.5g	エネルギー:1608kcal タンパク:67.1g 脂質:47.2g 塩分:6.7g	エネルギー:1613kcal タンパク:68.7g 脂質:45.0g 塩分:6.6g	エネルギー:1628kcal タンパク:64.9g 脂質:45.6g 塩分:6.9g	エネルギー:1663kcal タンパク:65.8g 脂質:40.1g 塩分:6.5g	エネルギー:1686kcal タンパク:71.5g 脂質:55.8g 塩分:7.9g

早食いは肥満のもと!



肥満の原因のひとつとして「早食い」があります。「早食い」の人の場合は、満腹感を感じる前に必要以上の量を食べてしまうため、エネルギー過多になりやすいです。

満腹感を感じるまでの時間 → 食べ始めから15~20分後

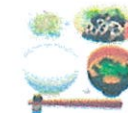
早食いを防ぐ

食事内容の工夫

- 食物繊維の多い根菜や、噛み切りにくい乾物を積極的に使う

食材は大きめに切る

- 外食する時は、品数の多い定食を選ぶ



早食いを防ぐ

食べ方の工夫

- 一口分の量を少なくし、箸をのぼす回数を増やす

- 汁物やお茶と一緒に流し込まない

- ゆったりした気分で会話を楽しみながら食べる