

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2025年02月02日(日) ~ 2025年02月08日(土)

	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
朝食	ご飯(120g) 南瓜と揚げの味噌汁 豚野菜炒め ブロccoliの青じそ和え たいみそ 	ご飯(120g) 山東菜と麩の味噌汁 焼き魚(ホッケ) 里芋のかにあんかけ ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) いんげんと玉ねぎの味噌汁 だし巻き卵 れんこんのきんぴら 減塩のり佃煮 	ご飯(120g) 白菜とわかめの味噌汁 炒り豆腐 南瓜の含め煮 梅干(低塩) 	ご飯(120g) 山東菜とじゃがいもの味噌汁 目玉焼き チンゲン菜ソテー ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 納豆 ジャガイモのそぼろ煮 オクラのゆかり和え 	ご飯(120g) ほうれん草と板麩の味噌汁 あじ塩焼き カリフラワーの和風カレー煮 ふりかけ(Zn)
	エネルギー:402kcal タンパク:18.4g 脂質:7.9g 塩分:2.1g	エネルギー:391kcal タンパク:15.5g 脂質:6.6g 塩分:2.7g	エネルギー:408kcal タンパク:14.0g 脂質:10.3g 塩分:2.5g	エネルギー:435kcal タンパク:15.7g 脂質:10.1g 塩分:2.8g	エネルギー:437kcal タンパク:15.3g 脂質:14.1g 塩分:2.5g	エネルギー:425kcal タンパク:16.3g 脂質:8.2g 塩分:2.4g	エネルギー:435kcal タンパク:19.1g 脂質:13.3g 塩分:2.4g
昼食	味噌ラーメン 大根サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 	ちらし寿司 生揚げの煮しめ 黒ゴマプリン 牛乳 立春 	ご飯(120g) 八宝菜 わかめとしらすの和えもの フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯(120g) さばの香り焼き ごま和え(ほうれんそう) フルーツ(みかん) 牛乳 	炊き込みご飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜と卵の和え物 フルーツ(バナナ) 牛乳 	パン 鮭と白菜のクリーム煮 フレンチドレッシング和え フルーツ(オレンジ) 牛乳 	ご飯(120g) アスパラと豚肉の中華炒め 棒々鶏風サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳
	エネルギー:535kcal タンパク:25.3g 脂質:19.6g 塩分:3.3g	エネルギー:611kcal タンパク:22.4g 脂質:19.3g 塩分:1.5g	エネルギー:568kcal タンパク:26.1g 脂質:16.3g 塩分:2.0g	エネルギー:592kcal タンパク:26.6g 脂質:21.6g 塩分:1.3g	エネルギー:602kcal タンパク:30.4g 脂質:19.1g 塩分:2.0g	エネルギー:560kcal タンパク:30.4g 脂質:23.1g 塩分:1.8g	エネルギー:594kcal タンパク:28.7g 脂質:18.6g 塩分:1.8g
おやつ	きなこマカロニ 	たけのこの里	チキンラーメン 	ぼたぼた焼き ヤクルト	かぼちゃ蒸しパン 	プッカ	歌舞伎揚げ ニコニコゼリー
	エネルギー:114kcal タンパク:6.8g 脂質:4.0g 塩分:0.1g	エネルギー:104kcal タンパク:1.1g 脂質:5.5g 塩分:0.1g	エネルギー:143kcal タンパク:3.9g 脂質:6.3g 塩分:0.0g	エネルギー:110kcal タンパク:1.3g 脂質:1.5g 塩分:0.3g	エネルギー:96kcal タンパク:1.6g 脂質:2.0g 塩分:0.1g	エネルギー:104kcal タンパク:1.1g 脂質:5.5g 塩分:0.1g	エネルギー:95kcal タンパク:2.0g 脂質:3.2g 塩分:0.2g
夕食	ご飯(120g) 豚汁 麻婆豆腐 ジャガイモの甘辛煮 フルーツ(りんご)	ご飯(120g) 白菜と油揚げの味噌汁 鶏のから揚げ 切干大根のナムル フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) いら卵汁 豆腐グラタン ほうれん草のごま和え やわらかゼリー 	ご飯(120g) いんげんとなすの味噌汁 回鍋肉(ホイコーロ) 春雨サラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 冬瓜と玉ねぎの味噌汁 鱈の胡麻ダレ焼き 里芋の揚げ煮 フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 キャベツの重ね蒸し 大根の梅おかか和え フルーツポンチ 	ご飯(120g) 白菜スープ かに玉 ビーフン炒め フルーツ(キウイ) 
	エネルギー:561kcal タンパク:22.7g 脂質:15.4g 塩分:1.7g	エネルギー:509kcal タンパク:21.6g 脂質:15.1g 塩分:2.1g	エネルギー:529kcal タンパク:24.0g 脂質:14.4g 塩分:2.0g	エネルギー:496kcal タンパク:19.6g 脂質:10.4g 塩分:2.4g	エネルギー:494kcal タンパク:18.9g 脂質:10.0g 塩分:2.4g	エネルギー:521kcal タンパク:18.9g 脂質:10.9g 塩分:2.7g	エネルギー:506kcal タンパク:17.1g 脂質:14.7g 塩分:1.7g
日計	エネルギー:1612kcal タンパク:73.2g 脂質:46.9g 塩分:7.3g	エネルギー:1615kcal タンパク:60.6g 脂質:46.5g 塩分:6.3g	エネルギー:1648kcal タンパク:68.0g 脂質:47.3g 塩分:6.5g	エネルギー:1633kcal タンパク:63.2g 脂質:43.6g 塩分:6.9g	エネルギー:1629kcal タンパク:66.2g 脂質:45.2g 塩分:7.0g	エネルギー:1610kcal タンパク:66.7g 脂質:47.7g 塩分:7.0g	エネルギー:1630kcal タンパク:66.9g 脂質:49.8g 塩分:6.1g

2月の旬の食材



菜の花 (旬は1~3月)

菜の花はβカロテンの含有量が多く、皮膚や粘膜の保護をしたり、活性酸素を除去するなどの働きがあり、免疫力を高め、風邪予防の効果があると期待されています。



白菜 (旬は11~2月)

白菜はビタミン・ミネラルがバランス良く含まれ、水溶性食物繊維も豊富です。また、うま味成分であるグルタミン酸も含まれているため、生でも加熱してもおいしく食べられます。



大根 (旬は11~2月)

大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれ、大根おろしは消化を助ける働きがあります。大根をおろすことにより、グルコラファサチンという成分が酵素と反応して分解され、ラファサチンが生成されます。大根の辛味のもととなるのがラファサチンです。