

週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2025年02月09日(日) ~ 2025年02月15日(土)

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
朝食	ご飯(120g) 里芋と絹さやの味噌汁 大根のそぼろ煮 くるみ和え(春菊) 味付けのり エネルギー:378kcal タンパク:12.8g 脂質:5.4g 塩分:2.4g	ご飯(120g) いんげんと切麩の味噌汁 油麩の卵とじ 野菜ソテー かつおみそ エネルギー:420kcal タンパク:15.7g 脂質:11.7g 塩分:2.5g	ご飯(120g) 白菜とみつばの味噌汁 あんかけ豆腐 きんぴらごぼう ふりかけ(Zn) エネルギー:416kcal タンパク:16.5g 脂質:10.6g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 大根となめこの味噌汁 豚野菜炒め すき昆布の炒め煮 かつおみそ エネルギー:399kcal タンパク:17.9g 脂質:8.2g 塩分:3.5g	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 豆腐チャンプルー もやしのゆかり和え ふりかけ(Zn) エネルギー:395kcal タンパク:15.5g 脂質:9.8g 塩分:2.6g	ご飯(120g) キャベツと人参の味噌汁 あじ塩焼き 彩り野菜ソテー 味付けのり エネルギー:430kcal タンパク:17.1g 脂質:14.4g 塩分:1.7g	ご飯(120g) 玉ねぎと南瓜の味噌汁 だし巻き卵 山菜の煮物 煮豆 エネルギー:382kcal タンパク:13.4g 脂質:7.3g 塩分:2.4g
昼食	ご飯(120g) トンカツ 海草サラダ フルーツ(りんご) 牛乳 エネルギー:642kcal タンパク:28.2g 脂質:26.1g 塩分:2.0g	ゆかりご飯 アジの梅みそ焼 ごぼうサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:552kcal タンパク:27.1g 脂質:13.6g 塩分:1.9g	スパゲティミートソース 森のサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー:606kcal タンパク:26.9g 脂質:21.6g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 揚げ出し豆腐(鶏そぼろあんか) じゃこピーマン フルーツ(キウイ) 牛乳 エネルギー:645kcal タンパク:28.3g 脂質:24.9g 塩分:1.5g	ご飯(120g) 豚肉のしぐれ煮 にんじゃサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:596kcal タンパク:27.0g 脂質:17.0g 塩分:1.1g	パン スパニッシュオムレツ 野菜のコンソメ煮 ココアプリン 牛乳 エネルギー:644kcal タンパク:26.5g 脂質:31.4g 塩分:3.0g	ハヤシライス 豆サラダ フルーツ(りんご) 牛乳 エネルギー:646kcal タンパク:26.6g 脂質:22.1g 塩分:2.1g
おやつ	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	えびせん ジョア エネルギー:135kcal タンパク:5.4g 脂質:0.9g 塩分:0.4g	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	ぼたぼた焼き ニコニコゼリー エネルギー:99kcal タンパク:1.9g 脂質:2.3g 塩分:0.3g	おやつバイキング エネルギー:191kcal タンパク:3.3g 脂質:6.9g 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	サッポロポテト(BBQ) ジュース エネルギー:106kcal タンパク:0.6g 脂質:2.1g 塩分:0.2g
夕食	ご飯(120g) けんちん汁 メバルの幽庵焼き ブロッコリーのおろし和え パインヨーグルト エネルギー:496kcal タンパク:23.6g 脂質:5.6g 塩分:2.3g	ご飯(120g) せんべい汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 揚げ茄子とトマトの浸し フルーツ(洋なし缶) エネルギー:500kcal タンパク:23.4g 脂質:13.3g 塩分:2.3g	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) タンドリーフィッシュ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) エネルギー:517kcal タンパク:18.9g 脂質:14.0g 塩分:1.5g	ご飯(120g) 小松菜と麩の味噌汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 肉じゃが フルーツ(パイン缶) エネルギー:505kcal タンパク:17.2g 脂質:12.0g 塩分:1.8g	ご飯(120g) ほうれん草と豆腐のすまし汁 タラのフライ 根菜サラダ フルーツ(洋なし缶) エネルギー:489kcal タンパク:19.7g 脂質:11.8g 塩分:2.5g	ご飯(120g) ワンタンスープ 麻婆豆腐 白菜のなめたけ和え フルーツ(白桃缶) エネルギー:495kcal タンパク:18.7g 脂質:11.1g 塩分:2.1g	ご飯(120g) 里芋と人参の味噌汁 おでん 白菜の回鍋肉風 ビタミンゼリー エネルギー:489kcal タンパク:19.5g 脂質:10.4g 塩分:2.7g
日計	エネルギー:1646kcal タンパク:69.6g 脂質:41.5g 塩分:7.0g	エネルギー:1607kcal タンパク:71.6g 脂質:39.5g 塩分:7.1g	エネルギー:1655kcal タンパク:64.5g 脂質:46.4g 塩分:6.6g	エネルギー:1648kcal タンパク:65.3g 脂質:47.4g 塩分:7.1g	エネルギー:1671kcal タンパク:65.5g 脂質:45.5g 塩分:6.4g	エネルギー:1675kcal タンパク:63.8g 脂質:57.7g 塩分:7.0g	エネルギー:1623kcal タンパク:60.1g 脂質:41.9g 塩分:7.4g

免疫力をアップさせる食事

◆栄養バランスの良い食事を心がける
免疫アップに必要な栄養素が万遍なく摂れる

◆善玉菌で腸内環境を良好に
腸内環境が整い、免疫細胞も活性化



◆たんぱく質は十分に
細胞の主成分となり、細胞を活性化させる

◆朝食はしっかり、夕食は控めに
免疫細胞の活性化は昼に高いため、朝食をしっかり摂り免疫細胞を目覚めさせる

◆抗酸化力の高いビタミンや
ミネラルをたっぷりとる

ビタミンA

鼻や喉の粘膜を
強化する

ビタミンC

代謝を円滑にする

ビタミンE

強い抗酸化力を
持ち、血行を促
進する

ミネラル類

(亜鉛・セレン・
銅・マンガン等)
免疫細胞を保護
するために必要

免疫力をアップさせる生活



質の高い睡眠



早寝早起き
規則正しい生活



楽しく笑う