

# 週間献立表



岩手療育センター 常食1600

2025年03月02日(日) ~ 2025年03月08日(土)

	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
朝食	ご飯(120g) 冬瓜と葉大根の味噌汁 そぼろあんかけ豆腐 小松菜のごま和え 味付けのり エネルギー:403kcal タンパク:17.5g 脂質:9.1g 塩分:1.8g	ご飯(120g) キャベツと人参の味噌汁 あじ塩焼き 里芋のかにあんかけ ぶりかけ(Zn) エネルギー:438kcal タンパク:17.1g 脂質:11.6g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 茄子と絹さやの味噌汁 油麩の卵とじ じゃこピーマン 味付けのり エネルギー:412kcal タンパク:17.1g 脂質:9.3g 塩分:2.4g	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 鶏大根 カリフラワーのカレー煮 煮豆 エネルギー:407kcal タンパク:19.0g 脂質:6.5g 塩分:1.8g	ご飯(120g) 大根となすの味噌汁 納豆 きんぴらごぼう オクラのゆかり和え エネルギー:405kcal タンパク:14.5g 脂質:8.0g 塩分:2.2g	ご飯(120g) 小松菜と南瓜の味噌汁 だし巻き卵 茄子炒り ご飯のお友 エネルギー:383kcal タンパク:12.6g 脂質:8.7g 塩分:2.6g	ご飯(120g) 里芋と絹さやのみそ汁 焼き魚(鮭) チンゲンサイのオイスターソース炒め ぶりかけ(Zn) エネルギー:386kcal タンパク:19.7g 脂質:6.0g 塩分:2.9g
昼食	チャーハン 蒸しかにシュウマイ オレンジフルフル 牛乳 誕生日 リクエストメニュー エネルギー:656kcal タンパク:25.5g 脂質:24.9g 塩分:2.5g	ちらし寿司 茶わんむし 炊き合わせ(フキ・タノコ) 三色ゼリー 牛乳 ひな祭り エネルギー:574kcal タンパク:27.5g 脂質:16.6g 塩分:1.6g	麦ごはん(120g) のっぺい汁風煮物 県産菜花とあさりの酢みそ和え フルーツ(みかん) 牛乳 県産食材の日 エネルギー:524kcal タンパク:24.1g 脂質:13.2g 塩分:2.4g	菜飯 擬製豆腐 南瓜の含め煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳 エネルギー:630kcal タンパク:30.6g 脂質:20.3g 塩分:1.8g	ご飯(120g) 揚げ鶏の南蛮漬け 切干し大根の五目煮 フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー:611kcal タンパク:25.3g 脂質:20.2g 塩分:1.8g	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(バナナ) 牛乳 エネルギー:656kcal タンパク:29.0g 脂質:27.1g 塩分:3.1g	三色丼 マカロニサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳 エネルギー:612kcal タンパク:21.8g 脂質:23.6g 塩分:1.4g
おやつ	サラダせんべい ニコニコリゼリー エネルギー:103kcal タンパク:1.9g 脂質:3.4g 塩分:0.3g	みたらし団子 エネルギー:83kcal タンパク:1.2g 脂質:0.2g 塩分:0.4g	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	ビスコ(イチゴ味) エネルギー:106kcal タンパク:1.5g 脂質:0.8g 塩分:0.1g	バナナ蒸しパン エネルギー:111kcal タンパク:2.1g 脂質:3.3g 塩分:0.2g	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	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
夕食	ご飯(120g) 白菜といんげんの味噌汁 豚肉のマーマレード照焼 海草サラダ フルーツ(パイン缶) エネルギー:494kcal タンパク:21.6g 脂質:10.5g 塩分:2.3g	ご飯(120g) パンプキンスープ(牛乳なし) 豆腐ハンバーグ玉ねぎソース 和風サラダ フルーツ(洋なし缶) エネルギー:559kcal タンパク:26.5g 脂質:14.4g 塩分:2.4g	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 揚魚のきのこソースかけ 根菜サラダ フルーツ(洋なし缶) エネルギー:512kcal タンパク:17.6g 脂質:12.9g 塩分:2.0g	ご飯(120g) じゃが芋と人参の味噌汁 かに玉 チャプチェ フルーツ(パイン缶) エネルギー:505kcal タンパク:16.4g 脂質:13.2g 塩分:3.0g	ご飯(120g) 白菜と豆苗の味噌汁 鱈の香味焼 ブロッコリーのチーズ焼き フルーツ(キウイ) エネルギー:515kcal タンパク:24.9g 脂質:13.6g 塩分:2.3g	ご飯(120g) 冬瓜スープ 鶏肉と野菜ごまだれ煮 磯和え(切干大根) フルーツポンチ エネルギー:500kcal タンパク:20.2g 脂質:5.4g 塩分:1.1g	ご飯(120g) 玉葱となめこの味噌汁 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(キウイ) エネルギー:501kcal タンパク:17.4g 脂質:12.6g 塩分:2.4g
日計	エネルギー:1656kcal タンパク:66.5g 脂質:47.9g 塩分:6.9g	エネルギー:1654kcal タンパク:72.3g 脂質:42.8g 塩分:6.6g	エネルギー:1591kcal タンパク:62.7g 脂質:41.7g 塩分:6.8g	エネルギー:1648kcal タンパク:67.5g 脂質:40.8g 塩分:6.7g	エネルギー:1642kcal タンパク:66.8g 脂質:45.1g 塩分:6.4g	エネルギー:1655kcal タンパク:64.0g 脂質:41.4g 塩分:7.4g	エネルギー:1629kcal タンパク:63.9g 脂質:46.6g 塩分:6.9g



## 食の栄養バランスチェック 栄養素のはたらき「ひとくち解説」

### カルシウム

Ca

丈夫な骨や歯を作るために必要なカルシウム。筋肉や神経の活動にも関わり、成長期の子どもや妊娠中・授乳期の女性には、特に多くのカルシウムが必要です。カルシウム不足は、腰痛や肩こりの原因になったり、ひどい時は骨粗鬆症を引き起します。ビタミンDと一緒に摂ると吸収を助けてくれます。牛乳に含まれるカルシウムは吸収率が高いのが特徴です。

