



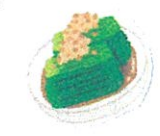




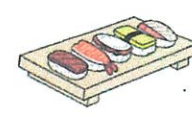




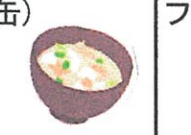


● 掲示用献立表週間

岩手県立療育センター

食種：常食1600

選択食：

	3/9 (日)	3/10 (月)	3/11 (火)	3/12 (水)	3/13 (木)	3/14 (金)	3/15 (土)
朝食	ご飯 (120g) 大根と葉大根の味噌汁 目玉焼き れんこんのきんぴら ご飯のお友 	ご飯 (120g) かぶと青菜の味噌汁 豆腐チャンプルー 磯和え (小松菜) 煮豆	ご飯 (120g) じゃが芋と絹さやの味噌汁 目玉焼き すき昆布の煮物 ご飯のお友 	ご飯 (120g) 冬瓜と人参の味噌汁 豚野菜炒め 白菜のピーナツ和え 減塩のり佃煮 	ご飯 (120g) 玉ねぎといんげんの味噌汁 あじ塩焼き きんぴらごぼう ふりかけ (Zn) 	ご飯 (120g) かぶと葉大根の味噌汁 油麩の卵とじ 煮浸し (小松菜) 減塩のり佃煮 	ご飯 (120g) 南瓜といんげんの味噌汁 納豆 人参しりしり かぶのゆかり和え
	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.3 g
昼食	ご飯 (120g) さわらのみりん焼き すき昆布の炒め煮 やわらかゼリー 牛乳 ★いちごクレープ	パン 野菜のカレースープ 野菜サラダ フルーツ (オレンジ) 牛乳 ★おととと ★ヤクルト 	ご飯 (120g) だまご鍋 (秋田県) 小松菜のゴマ和え プリン 牛乳 ★おやつバイキング 	麦ごはん (120g) すき焼き風煮 (さば缶) みぞれ和え フルーツヨーグルトかけ 牛乳 ★たこ焼き 	赤飯 (精白米) 鶏肉のマールト® 照焼き 揚げ南瓜とパプリカの浸し 菜花の和え物 お米のムース 牛乳 ★誕生日会ケーキ ★紅茶 	にぎり寿司 (バイキング) すまし汁 (豆腐・ほうれん草) フルーツ (みかん) 牛乳 ★えびせん ★ジュース 	しょうゆラーメン フライドポテト フルーツ (バナナ) 牛乳 ★ビスコ 誕生日ドリンクメニュー 
	エネルギー 668 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.2 g
夕食	ご飯 (120g) 白菜と麩の味噌汁 キャベツの重ね蒸し ほうれん草のポン酢和え フルーツ (パイン缶) 	ご飯 (120g) ひつつみ汁 さばの塩焼き ブロッコリーのおろし和え フルーツ (白桃缶) 	ご飯 (120g) 白菜スープ コロッケ 蒸し鶏サラダ フルーツ (キウイ)	ご飯 (120g) 南瓜と麩の味噌汁 豚肉の柳川風 めかぶとろろ フルーツ (バナナ) 	ご飯 (120g) 里芋とまいたけの味噌汁 れんこんと豚肉の塩炒め もやしのナムル フルーツ (黄桃缶)	ご飯 (120g) けんちん汁 鱈のパン粉焼き 里芋のかにあんかけ フルーツ (パイン缶) 	ご飯 (120g) ワンタンスープ 鶏肉の味噌炒め 切り干し大根のナムル フルーツ (洋なし缶)
	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g
栄養成分	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 71.2 g 脂質 51.9 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 44.5 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 1753 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 55.7 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 1781 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 53.5 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 6.5 g

栄養士コメント：

都合により献立が変更になる事があります。