

4月

今週の献立表

みたけの社

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)			
朝食	ごはん 味噌汁 五目玉子焼き ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ 494kcal	ごはん 味噌汁 キムチチーズ納豆 フロッコリーとえびの炒め煮 544kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 511kcal	ごはん 味噌汁 生揚げと野菜のそぼろ炒り煮 小松菜としらすの和え物 ふりかけ 550kcal	ごはん 味噌汁 なめたけ納豆 竹輪と大根の炒り煮 551kcal	ごはん 味噌汁 豆腐のカニあんかけ ひじき入りきんぴら 梅びしお 529kcal	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き いんげんと生揚げの卵とじ 金時煮豆 576kcal			
	昼食	ごはん 青椒肉絲 オクラの梅肉和え オレンジ 牛乳 567kcal	ごはん ハヤシライス カラフルサラダ 黄桃缶 ヤクルト 686kcal	ごはん 雑穀ごはん フリのチーズパン粉焼き コールスローサラダ 洋梨缶 牛乳 708kcal	ごはん カレー肉野菜炒め 和風ポテトサラダ りんごのコンポート 牛乳 757kcal	ごはん ご飯 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ なすのおかかのせ 牛乳 729kcal	ごはん ご飯 あじのチリソース風 小松菜の和え物 パイン缶 牛乳 676kcal	ごはん 焼きそば 中華スープ 春菊とハムのナムル ゼリー 牛乳 718kcal		
		夕食	ごはん 具沢山汁 鯖のガーリックソテー 切り干し大根の胡麻酢和え 杏仁豆腐 692kcal	ごはん 中華コーンスープ ポークステーキ マカロニサラダ オレンジ 686kcal	ごはん 味噌汁 揚げ鶏の南蛮漬け 海藻サラダ バナナ 599kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉と高野豆腐の旨煮 菜の花とえのきの辛子和え 白桃缶 596kcal	ごはん 味噌汁 たらのみぞれかけ 白菜とほうれん草の胡麻味噌和え キウイ 521kcal	ごはん 味噌汁 鶏つくねの野菜あんかけ トマトとわかめのポン酢和え バナナ 676kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼 レタスとカニカマのサラダ オレンジ 496kcal	
			栄養日値	エネルギー 1753kcal たんぱく質 77g 脂質 46g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1916kcal たんぱく質 79g 脂質 50g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 1818kcal たんぱく質 78g 脂質 48g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1903kcal たんぱく質 81g 脂質 47g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 1801kcal たんぱく質 80g 脂質 45g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1881kcal たんぱく質 78g 脂質 43g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1790kcal たんぱく質 84g 脂質 41g 食塩相当量 8.5g
				<p>リクエストメニュー</p>						
<p>リクエストメニュー</p>										

今週から新年度のスタートです！少しずつではありますが、気温もあがってきて、春を感じる日も増えてきましたね。東京都の方では桜の開花が少し遅めとなっているようですが、若手の桜の開花はいつごろになるのか待ち遠しいですね。新年度スタート、季節の変わり目、そんなときこそ元気に過ごすためには朝ごはんを身体のスイッチをオン！することが大切です。朝ごはんを食べることで、頭や身体のスイッチが入ります。朝食では、卵や大豆を使った主菜を提供することが多いですが、身体の中から体温をあげて、腸をよく動かす働きもあります。腸がよく動くと、朝から快便でお腹もスッキリですね♪また、ごはんなどの主食もエネルギーのもととなり、集中する力や覚えたりする力を高めてくれます。朝のメニューは苦手なものが多いと感じている利用者さんも多いようですが、全体をバランスよく食べることで、1日を元気に過ごすことができるので頑張って朝食を食べる習慣を身につけましょう。