

4月

今週の献立表

みたけの社

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	ふくさ卵焼き	納豆	焼麩の卵とじ	厚揚げと野菜の煮物	オクラ納豆	鮭の塩焼き	ひやっこ冷奴							
	小松菜と長芋の和え物	野菜炒め	れんこんと切り昆布の煮物	切り干し大根の胡麻炒め	鶏肉とキャベツのカレーソテー	ツナとさつまいもの煮つけ	ソーセージと野菜のソテー							
	ふりかけ	牛乳	ふりかけ	梅びしお		ふりかけ	金時煮豆							
	538kcal	636kcal	599kcal	598kcal	523kcal	599kcal	577kcal							
昼食	ごはん	お花見ランチ	山菜そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	豆腐の肉みそかけ	カツサンド	豆腐の田楽	サワラの南部焼き	豆腐の千ヶ風	八宝菜	青椒肉絲							
	シルバーサラダ	クラムチャウダー	みかん缶	春キャベツとわかめの酢味噌和え	小松菜の胡麻和え	青梗菜の辛し和え	シーザーサラダ							
	白桃缶	春野菜サラダ	乳酸菌飲料	オレンジ	マンゴー	バナナ	パイン缶							
	牛乳	フライドポテト		牛乳	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳							
	690kcal	904kcal	528kcal	631kcal	644kcal	668kcal	739kcal							
夕食	ごはん	あさりご飯	ごはん	選択メニュー	食育の日～昭和食堂～	カレーライス	ごはん							
	コンソメスープ	中華スープ	具沢山野菜スープ	枝豆ご飯	スパゲティナポリタン	和風大根サラダ	具沢山味噌汁							
	鶏肉のチーズ焼き	タラの酢豚風	鶏肉の磯部焼	鶏肉のから揚げまたはチキンカツ	ポタージュ	キウイ	赤魚の煮つけ							
	ジャーマンポテト	南瓜サラダ	ハムとキャベツのサラダ	菜種和え	イタリアンサラダ		ほうれん草の和え物							
	バナナ	黄桃缶	黒ゴマプリン	いちごヨーグルト	フルーツポンチ		オレンジ							
	651kcal	570kcal	700kcal	509kcal	647kcal	642kcal	511kcal							
栄養日値	エネルギー	1879kcal	エネルギー	2110kcal	エネルギー	1827kcal	エネルギー	1738kcal	エネルギー	1814kcal	エネルギー	1909kcal	エネルギー	1827kcal
	たんぱく質	81g	たんぱく質	88g	たんぱく質	85g	たんぱく質	79g	たんぱく質	75g	たんぱく質	84g	たんぱく質	75g
	脂質	50g	脂質	64g	脂質	47g	脂質	45g	脂質	47g	脂質	45g	脂質	44g
	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	7.8g
						利用者さん リクエストメニュー								

岩手もやっと春らしくなってきました。県内でも桜の見ごろを迎えている場所も多くなっています。桜の満開予想の週に合わせて、16日(火)の昼食はお花見ランチメニューとしています。ピクニックをイメージし、春らしい色のデザートを組み合わせてみました。また、19日(金)夕食は今年度第1回目の食育の日のメニューの提供日です。今年度も、給食業務をお願いしているグリーンハウスさんからのご提案で年間を通して「昭和食堂」をテーマとした献立を月に1度提供していただきます。まるで喫茶店を思わせるようなメニューを提供していきます。昭和食堂のポスターも今年度は食堂入り口の掲示板に掲示をしています♪ぜひ楽しみにしていってくださいね。給食に使う食材も春を匂とするものをポイントポイントで入れています。あさりやサワラ、山菜などなど…この季節ならではの春キャベツの使用も予定しております。春キャベツ特有の甘さ・柔らかさにぜひ注目して食べてみてください。☆18日夕食は選択メニューです。今回は男子と女子で真っ二つに選択が分かれてしまいました！\(\oOo)/!