

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)								
朝食	ごはん 味噌汁 紅ショウガ入り卵焼き ひじきとれんこんの煮物 ふりかけ 475kcal	ごはん 味噌汁 長芋納豆 ベーコンと小松菜のソテー 475kcal	ごはん 味噌汁 カニカマ入り卵焼き 小松菜とえのきの煮びたし 金時煮豆 608kcal	ごはん 味噌汁 イワシの梅煮 切り干し大根と大豆の炒り煮 ふりかけ 519kcal	ごはん 味噌汁 しらす納豆 ハム入り野菜炒め 497kcal	ごはん 味噌汁 焼き豆腐と野菜のそぼろ煮 ほうれん草のなめ茸和え うぐいす煮豆 568kcal	ごはん 味噌汁 サワラの塩焼き サワラの塩焼き ふきとさつま揚げの炒り煮 510kcal								
	昼食	ごはん ぶり大根 茄子の香味和え さつま芋のレモン煮 牛乳 832kcal	ごはん 他人煮 菜の花の磯和え バナナ 牛乳 757kcal	ごはん 鶏肉の韓国風照り焼き 菜の花のポン酢和え 大根の旨煮 ヤクルト 498kcal	ごはん 豚肉と小松菜のチャンプル もやしの胡麻和え オレンジ 牛乳 749kcal	ごはん サワラのさっぱり蒸し 海藻サラダ パイン缶 牛乳 702kcal	ごはん ねばねば丼 具だくさん味噌汁 きんぴらごぼう 牛乳 644kcal	ごはん 麦ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 大根とがんもの煮物 いんげんのピーナッツ和え 牛乳 640kcal							
		夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き フロコリーと卵のサラダ フルーツヨーグルト 595kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 春キャベツの梅おかか和え フルーツカクテル缶 484kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグ(きのこソース) ポテトサラダ オレンジ 768kcal	ごはん ポトフ風スープ ホキのパン粉焼き 人参サラダ 洋梨缶 597kcal	お誕生日リクエストメニュー 焼肉ラーメン レタスとコーンのサラダ パースデーデザート(プリン) キウイ 647kcal	ごはん 味噌汁 豚肉とニラの炒め物 ほうれん草の白和え 639kcal	ごはん 味噌汁 たらネギソースかけ トマトとアスパラのサラダ バナナ 657kcal						
			栄養日値	エネルギー 1902kcal たんぱく質 79g 脂質 49g 食塩相当量 8g	エネルギー 1755kcal たんぱく質 72g 脂質 42g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1874kcal たんぱく質 81g 脂質 43g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1865kcal たんぱく質 79g 脂質 50g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1846kcal たんぱく質 75g 脂質 47g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1851kcal たんぱく質 75g 脂質 43g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1807kcal たんぱく質 79g 脂質 44g 食塩相当量 8.1g					
															

みたけの社入り口の桜も満開を迎えたと思ったら、あっという間に終わりを迎えてしまいましたね。先週に引き続き、この季節にしか食べることが出来ない「春キャベツ」を使用した和え物が今週も提供されます。冬のキャベツとなにが違うの?と思う方もいるかと思いますが、まず大きな違いは「形」です。みなさんが見るところには、食べやすく切られた状態であるため、なかなか見る機会は少ないかもしれませんが、冬キャベツとは違い、丸い球形をしています。見方によってはタテ型に丸く見えるかもしれません。次に違うのは「葉の色」。春キャベツの葉は黄緑っぽい色をしています。キャベツそのものの重さも違い、ギュッとつまんだ重いものではなく葉の1枚1枚がゆるく巻かれているのでフワッと軽いです。とっても柔らかいので、サラダなど加熱をしなくても食べやすく、甘味を感じることが出来ます。(もちろん火を通してもおいしいヨ) ビタミンやカルシウム、食物繊維などもたくさん含まれています。この時期にしか店でも見ることができない貴重な野菜です。外出の際など野菜コーナーを除いてみてくださいね♪