



今週の献立表

みたけ学園・みたけの園

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)			
朝食	ごはん 味噌汁 中華風冷奴 キャベツとしめじの炒め煮 のりの佃煮 564kcal	ごはん 味噌汁 おんせんたまご温泉卵 肉団子と小松菜の炒め煮 五目煮豆 677kcal	ごはん 味噌汁 しらす納豆 ぜんまいと油揚げの煮物 569kcal	ごはん 味噌汁 鯛の梅煮 ひじきとレンコンの煮物 ふりかけ 603kcal	ごはん 味噌汁 チーズオムレツ 五目きんぴら 味のり 637kcal	ごはん 味噌汁 ほうれん草の卵とじ ハリハリ漬け 金時煮豆 656kcal	ごはん 味噌汁 納豆 ハム入り野菜炒め 578kcal			
	昼食	ごはん 八宝菜 青梗菜の中華和え 抹茶ムース ヤクルト 706kcal	エビピラフクリームソースがけ キャベツとトマトのサラダ みかん缶 牛乳 759kcal	ごはん 鱈の香草パン粉焼き パンフキンサラダ 甘夏缶 牛乳 850kcal	カレー鶏南蛮うどん ほうれん草と蒲鉾のワサビ和え キウイ 牛乳 645kcal	ごはん ポークビーンズ レタスとツナの和風サラダ バナナ 牛乳 867kcal	しょうゆ 醤油ラーメン 小籠包 小松菜と人参の胡麻味噌和え 黄桃缶 牛乳 673kcal	カオマンガイ インゲンのピーナッツ和え 黄桃缶 ヤクルト 608kcal		
		夕食	ごはん 味噌汁 角煮大根 もやしと胡瓜の酢の物 スイカ 731kcal	ごはん 味噌汁 鯖の田楽 冬瓜のそぼろ煮 白桃缶 771kcal	オムライス ポトフ 洋梨缶 619kcal	ニラ玉豚丼 長芋とオクラの梅肉和え オレンジ 733kcal	ごはん 味噌汁 たららの磯場揚げ 筑前煮 パイ 693kcal	ひつまぶし風 あさりのうしお汁 長芋の梅おかか和え 梨 593kcal	さつまいも くるまい はん 薩摩芋の黒米ごはん ちゃんちゃん絶品汁 豆サラダ 杏仁豆腐 809kcal	
			栄養価の	エネルギー 2001kcal たんぱく質 69g 脂質 44g 食塩相当量 8g	エネルギー 2207kcal たんぱく質 79g 脂質 67g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 2038kcal たんぱく質 73g 脂質 45g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1981kcal たんぱく質 81g 脂質 45g 食塩相当量 8g	エネルギー 2197kcal たんぱく質 82g 脂質 51g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 1922kcal たんぱく質 73g 脂質 43g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 1995kcal たんぱく質 80g 脂質 40g 食塩相当量 7g
				<p>リクエストメニュー</p> <p>佐藤 溪一さん 安部 柊凜さん 宮崎 裕木さん リクエストありがとうございます！</p>		<p>リクエストメニュー</p> <p>夏休み</p>		<p>リクエストメニュー</p> <p>佐久間 春樹さん 山本 聖也さん 工藤 来夢さん 伊藤 大輝さん リクエストありがとうございます！</p>		<p>リクエストメニュー</p> <p>滝村 優理香さん リクエストありがとうございます！</p>
<p>7月も後半になりましたが、今年は蒸し蒸しとして、晴れて「暑い〜!」という日がまだあまり感じられないような気がしますね。そんな天気でも熱中症の危険はありますので、こまめな水分補給を心がけましょう。</p> <p>27日は「土用の丑の日」です。土用の丑の日には「う」のつくもの食べると良いと言われています。今年は、利用者さんからのリクエストにもあったウナギにしました!ウナギには、エネルギーの代謝を促して、疲労回復や食欲増進に効果的なビタミンB群、粘膜の保護や、抗酸化作用のあるビタミンAが多く含まれています。夏バテ予防には最適な食材ですね。梅干しも「う」のつく食材です。梅干しにはクエン酸が含まれており、疲労回復や殺菌作用があります。バランスの良い食事をして、夏バテにならないようにしましょう。</p>										