



今週の献立表

みたけの社

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)				
朝食	ごはん 味噌汁 イワシのカツオ煮 キャベツと竹輪の和え物 乳酸菌飲料 538kcal	ごはん 味噌汁 納豆のなめ茸和え 青菜と豚肉の炒め物 牛乳 639kcal	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 白菜と青梗菜の生姜和え ふりかけ 510kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツのカレー炒め 535kcal	ごはん 味噌汁 五目栄養納豆 じゃが芋と豚肉の炒め物 乳酸菌飲料 613kcal	ごはん コンソメスープ イタリアンオムレツ きのこアスパラのソテー 牛乳 657kcal	ごはん 味噌汁 サバの甘辛煮 白菜の煮びたし 牛乳 675kcal				
	昼食	サンドイッチ(チーズ・卵) ミルクスープ ハンバーグ ポテトサラダ 587kcal	ごはん ポークケチャップ さつまいものダイスサラダ フロッコリーとコーンのソテー 643kcal	ごはん 麻婆春雨 キャベツの甘酢和え 牛乳 818kcal	ごはん 鯖のゆず味噌焼き 冬瓜の煮物 青梗菜ののりつくがけ 牛乳 718kcal	ごはん 蒸し鶏のオーロラソース 南瓜のサラダ バナナ 639kcal	ごはん 豚肉の柳川風煮 キャベツともやしのお浸し 人参シシリ 621kcal	ごはん 豆腐ステーキきのこソース 大根とわかめのサラダ りんごコンポート 606kcal			
		夕食	ごはん 味噌汁 鶏つくね照り焼き 菜の花とカニカマの和え物 バナナ 628kcal	ごはん 味噌汁 ぶりのにんにく醤油かけ 切干大根の胡麻炒め オレンジ 685kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜焼き もやしとピーマンのソテー りんご 525kcal	キムチチャーハン 中華スープ 小松菜の卵炒め みかん 463kcal	♡バレンタインメニュー♡ ハヤシライス ミルクスープ 卵とフロッコリーのサラダ ロールケーキまたはクレープ 661kcal	ごはん 味噌汁 鯉の南蛮漬け ビーフン炒め フルーツミックス 618kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩野菜炒め キャベツのピーナッツ和え 568kcal		
			栄養日値	エネルギー 1753kcal たんぱく質 71g 脂質 38g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 1967kcal たんぱく質 76g 脂質 53g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 1853kcal たんぱく質 72g 脂質 39g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 1716kcal たんぱく質 71g 脂質 47g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1913kcal たんぱく質 75g 脂質 54g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1896kcal たんぱく質 75g 脂質 41g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1849kcal たんぱく質 71g 脂質 45g 食塩相当量 6.8g	
				利用	利用者さん リクエストメニュー						

先週は真冬日が続き、みたけの社の周り一面もたくさんの雪が積もりましたね。立春を迎えましたが、やはり岩手の冬はまだまだ続きそうですね。といっても、あっという間に2月ももう半分が過ぎようとしています！
 今週はバレンタインデーに合わせた、デザートを選択メニューを予定しています。みたけの社の利用者さんからはやはりクレープが大人気でした！迷わずこっち！と選ぶ方や真剣に悩んで悩んで選ぶ方…様々でした。今回の選択メニューのデザートはバレンタインにちなんでチョコを使ったものですが、バレンタインにチョコというのは日本ならではのことで、海外ではメッセージカードやお花などのプレゼントを送るなど国によって様々な違いがあるようですね。給食で甘いデザートが提供される機会はとても貴重です！厨房のスタッフで心を込めて準備します、楽しみにしててくださいね♪