



今週の献立表 みたけの社

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23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							
	温奴薬味添え	鶏とぼろ納豆	五目甲焼き	鶏肉と野菜のソテー	チーズおかか納豆	秋刀魚の生姜煮	目玉焼き							
	いんげんの金平	ふきと薩摩揚げの煮物	いんげんの金平	小松菜のからし和え	生揚げとじゃが芋の煮物	南瓜と車麩の煮物	ソーセージと野菜のソテー							
	ふりかけ		ふりかけ		牛乳	乳酸菌飲料	牛乳							
	520kcal	543kcal	574kcal	581kcal	539kcal	608kcal	675kcal							
昼食	味噌ラーメン	ごはん	ごはん	かきあげそば	ごはん	ごはん	ごはん							
	レンコンサラダ	鶏肉のおろしあん	青椒肉絲	白菜とカニカマの甘酢和え	タラの千ゲ風	餃子の甘酢あんかけ	鶏肉のネギ味噌炒め							
	シューマイ	ほうれん草と笹かまの和え物	中華クラゲサラダ	コーヒゼリー	海藻サラダ	フロッコリーの卵炒め	じゃが芋のコンソメ煮							
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	杏仁豆腐(非常食)	白菜のゆかり和え							
	759kcal	632kcal	686kcal	546kcal	606kcal	627kcal	546kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	アクアパッツア	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	中華玉子スープ	味噌汁							
	ジャーマンポテト	ニラ玉炒め	サバのカレームニエル	ポークビーンズ	鶏肉の和風オニオンソース	豚肉と野菜のオイスター炒め	鯖のバター醤油ソース							
	オレンジ	カリフラワーの中華ドレッシング和え	フロッコリーとコーンのサラダ	キャベツとアスパラのソテー	もやしの干しエビ炒め	もやし中華和え	南瓜のサラダ							
		キウイ&みかん缶	杏仁豆腐(非常食)	バナナ	みかん	ヨーグルトフルーツ和え	りんご							
	496kcal	605kcal	665kcal	710kcal	526kcal	641kcal	737kcal							
栄養価	エネルギー	1775kcal	エネルギー	1780kcal	エネルギー	1925kcal	エネルギー	1837kcal	エネルギー	1671kcal	エネルギー	1876kcal	エネルギー	1958kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	73g	たんぱく質	74g	たんぱく質	73g	たんぱく質	75g	たんぱく質	66g	たんぱく質	71g
	脂質	44g	脂質	46g	脂質	56g	脂質	41g	脂質	29g	脂質	43g	脂質	57g
	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7.7g
	利用者さん リクエストメニュー			お誕生日 おめでとうございます										

2月18日から3月の始めの頃まで、1年を24個に分けた季節の変わり目の「雨水」にあたります。文字だけ見るとまるで梅雨のような…夏のような…
 気もしますが、「降るものが雪から雨に変わり、雪や氷がとけて水になる」ということから雨水といわれているそうです。まさに春への移り変わりを意味していますね。昔はこの時期のころに農作業を始めたらしいので、今年は去年に比べて雪も多く、みたけの社の周りに積もった雪の量をみると春がくることはまだまだ想像が付きませんね。近くのスーパーの野菜売り場には「新玉ねぎ」や「新じゃが芋」などの春を感じさせる野菜が並び始めています。野菜売り場は利用者のみなさんが買い物外出に出てもなかなか見る機会がないかもしれませんが、いち早く季節の移り変わりをお知らせしてくれる場所でもありますので、ぜひ外出をしたときには少し覗いてみてくださいね。今週の月曜日はたくさんの利用者さんからリクエストがあった味噌ラーメンの提供があります。おまたせいたしました〜