



今週の献立表

みたけの社

2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)		3月1日(土)		3月2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	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	あんかけ豆腐	納豆(オクラ・シラス)	いわしの梅煮	炒り豆腐	納豆(小松菜)	目玉焼き	鶏肉の梅風味煮							
	菜の花としめじの磯和え	青梗菜と薩摩揚げの炒り煮	もやしと胡瓜の胡麻和え	菜の花の煮びたし	野菜炒め	五目きんぴら	ほうれん草のなめ茸和え							
	ふりかけ	乳酸菌飲料	牛乳	味付け海苔	牛乳	牛乳	牛乳							
	522kcal	535kcal	614kcal	530kcal	686kcal	646kcal	595kcal							
昼食	ごはん	ごはん	お好み焼き	担々麺	セルフサンドの日	ごはん	ごはん							
	ネギ塩チキン	豚肉と野菜の生姜炒め	中華スープ	白菜の青じそドレ和え	バターロール	鶏肉と白菜の中華旨煮	豚肉の生姜焼き							
	チャプチェ風マロニー炒め	レタスと蒸し鶏のサラダ	枝豆とわかめの辛子和え	バナナ	ビーフメンチカツ	三色ナムル	ひじきの和風サラダ							
	牛乳	五目煮豆(非常食)	プリン	乳酸菌飲料	南瓜サラダ	パイ	やさい豆							
	672kcal	659kcal	530kcal	590kcal	600kcal	570kcal	647kcal							
夕食	菜飯	食育の日(昭和食堂)	ごはん	ごはん	五目チャーハン	ごはん	ごはん							
	おでん	ドリア	味噌汁	味噌汁	きのこのサンラータン	味噌汁	味噌汁							
	白菜と春菊のピーナッツ和え	コンソメスープ	生揚げと茄子の生姜炒め	タラの南蛮漬け	もやしと小松菜の炒め物	メバルの煮つけ	豆腐のステーキ肉みそあん							
	キウイ&みかん缶	ツナサラダ	フロッコリーとカニカマのお浸し	切干大根と大豆の煮もの	杏仁豆腐	ごぼうと豚肉の炒め煮	カリフラワーとフロッコリーのサラダ							
		ピーチメルバ風	大学芋	オクラの胡麻和え										
	496kcal	680kcal	690kcal	555kcal	468kcal	542kcal	662kcal							
栄養日値	エネルギー	1690kcal	エネルギー	1874kcal	エネルギー	1834kcal	エネルギー	1675kcal	エネルギー	1754kcal	エネルギー	1758kcal	エネルギー	1904kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	72g	たんぱく質	75g	たんぱく質	70g	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	81g
	脂質	44g	脂質	49g	脂質	59g	脂質	38g	脂質	56g	脂質	37g	脂質	45g
	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	9g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7.8g
		利用者さん リクエストメニュー		利用者さん リクエストメニュー		利用者さん リクエストメニュー		利用者さん リクエストメニュー			利用者さん リクエストメニュー			

まだまだ寒い日は続いておりますが、なんと2月も今週で終わりです。25日(火)夕食は今年度もあと2回となった食育の日です。まるで喫茶店?昭和レトロを思い出するような献立としてグリーンハウスさんからご提案をいただいております。ピーチメルバ、初めて聞いた方も多いかと思いますが、ピーチは桃、メルバは昔オーストラリアで愛されたソフラノ歌手の方の名前だそうです♪また新しいメニューと出会いましたね!

さて、2月の最終日の昼食は「セルフサンドの日」としてメニューを提供します。先日大好評だったサンドウィッチでしたが、それぞれアレンジをしてパンの間に挟んで食べている利用者さんがいましたので、これはみんながそれぞれやってみたら楽しそう!と思い、急遽取り入れてみました。ロールパンには切り込みをいれますので、そこにメンチカツや付け合わせの千切りキャベツ、南瓜のサラダなどお好みで挟んで召し上がってみてください♪もちろん挟まずにそれぞれで食べてもよしです♪しっかり手を洗い、消毒をしてからセルフサンドを楽しみましょう♪