



今週の献立表

みたけの社

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 オクラのかにポン酢和え 乳酸菌飲料 613kcal	ごはん 味噌汁 五目栄養納豆 冬瓜のどぼろ煮 670kcal	ごはん 味噌汁 厚焼玉子 切干大根の胡麻炒め 乳酸菌飲料 599kcal	ごはん 味噌汁 いわしのカツオ煮 刻み昆布の煮物 牛乳 639kcal	ごはん 味噌汁 納豆の青梗菜和え 大根の甘味噌煮込み 乳酸菌飲料 572kcal	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 菜の花の辛子和え 牛乳 613kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き じゃが芋のカレーソテー 牛乳 670kcal	
	ひなまつりメニュー	ごはん	ちゅうぼう せいび お弁当	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き キャベツのピーナッツ和え 人参シリシリ 561kcal	ごはん 麻婆豆腐 もやしと胡瓜の胡麻酢和え オレンジ 622kcal	ごはん イタリアンオムレツ&エビフライ マカロニサラダ バナナ 839kcal	ごはん 春雨スープ 鶏肉の甘酢あん キャベツの塩昆布和え 582kcal	
	雑形にぎり すまし汁 茶碗蒸し 菜の花のおかか和え 二色ゼリー 460kcal	ごはん タラの味噌マヨネーズ焼き 春雨フレンチサラダ 牛乳 730kcal		ごはん 味噌汁 塩フルコギ レンコンサラダ りんご 646kcal	ごはん 鶏肉のマスタードソテー 和風大根サラダ 640kcal	ごはん コンソメスープ タラのバジルソースかけ たまごのミックスサラダ 602kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅おろしポン酢ステーキ 小松菜と生揚げの炒め物 528kcal	ごはん たらこのポトフ ほうれん草とハムのサラダ 茄子のチーズ焼き パイナップル 548kcal
	ごはん 玉子スープ 鶏肉のマスタードソテー 和風大根サラダ 640kcal	カレーうどん もやしと青梗菜の胡麻和え オレンジ 533kcal		ごはん 味噌汁 塩フルコギ レンコンサラダ りんご 646kcal	せんたく 選択メニューの日 牛丼(非常食) 【温泉卵またはキムチーズ】 すまし汁 大根の梅肉和え キウイ&パイン缶 818kcal	ごはん コンソメスープ タラのバジルソースかけ たまごのミックスサラダ 602kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅おろしポン酢ステーキ 小松菜と生揚げの炒め物 528kcal	ごはん たらこのポトフ ほうれん草とハムのサラダ 茄子のチーズ焼き パイナップル 548kcal
	エネルギー 1713kcal たんぱく質 70g 脂質 37g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1844kcal たんぱく質 72g 脂質 48g 食塩相当量 9.6g		エネルギー 1245kcal たんぱく質 46g 脂質 27g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 2018kcal たんぱく質 77g 脂質 60g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1796kcal たんぱく質 70g 脂質 41g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 1980kcal たんぱく質 77g 脂質 51g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1800kcal たんぱく質 76g 脂質 39g 食塩相当量 7.5g
	ひなまつり							リクエストメニュー

3月になりました。日中の気温は少しずつ上がってきていますが、朝晩の気温差も激しい時期ですね。最近はセキレイが見られるようになり、鳥も春を感じて目を覚ましたのかな?と、少しずつ春が近づいているような気がします。さて、今週の月曜日、3月3日はひなまつりです。ひなまつりといえば、ひな人形。ひな人形は子供たちを事故や病気から守ってくれるとされ、子供たちが幸せで元気に暮らせるようにと願いを込めて飾られていたそうです。ひなまつりというと、ピンク・白・緑のキレイな色が並びますが、ピンクは生命、白は雪の大地、緑は木々の芽吹きとそれぞれ意味があり、自然のエネルギーをもらって健康に...という願いもあるそうです。3日は昼食に行事食の提供がありますので、楽しみに待っていてください。また、6日の夕食は牛丼のトッピング選択メニューです。みなさんすぐ迷って決めるのに苦労していたようです!!

○5日の昼食は厨房を掃除する日ですのでお弁当となります。カニクリームコロッケの入ったお弁当です。