



今週の献立表

みたけの社

	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)			
朝食	ごはん 味噌汁 温奴薬味のせ 小松菜と豚肉の炒め物 乳酸菌飲料 606kcal	ごはん 味噌汁 高菜納豆 野菜のピリ辛炒め 651kcal	ごはん 味噌汁 生揚げとふきの煮物 菜の花のわさび和え ふりかけ 522kcal	ごはん 味噌汁 さばの甘辛煮 きんぴらごぼう 牛乳 685kcal	ごはん 味噌汁 納豆 カリフラワーのカレーソテー 牛乳 580kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツと豚肉のオイスター炒め 牛乳 665kcal	ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮缶 ほうれん草の磯和え 牛乳 594kcal			
	昼食	ミートソーススパゲティ ほうれん草としめじのソテー ミルクスイーツ 593kcal	ごはん たらのおき焼き風煮 れんこん炒め オレンジ 牛乳 672kcal	ごはん 回鍋肉 青梗菜と切干大根のナムル 冷奴 牛乳 720kcal	ごはん 鶏肉の山賊焼き アスパラの菜種和え ヨーグルト和え 562kcal	ごはん ピザトースト ミルクスープ フロッコリーと鶏肉のソテー キウイ&みかん缶 486kcal	ごはん 麻婆春雨 胡瓜と海藻の酢の物 茄子の揚げびたし 661kcal	焼きうどん すまし汁 長芋のわさび醤油和え パイン 497kcal		
		夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根のポン酢煮 シルバーサラダ 洋梨缶 634kcal	食育の日(昭和食堂) ごはん コンソメスープ ハンバーグ マカロニサラダ ミックスジュース風ゼリー 763kcal	かに雑炊 オクラと蒸し鶏の昆布和え しゅうまい バナナ 634kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め 青梗菜のゴマダレサラダ 624kcal	ごはん たまごスープ 鯖の香味焼き 青梗菜とアサリの炒め物 ゆかり和え 643kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリームソース フレンチサラダ フルーツミックス 621kcal	ごはん 他人煮 春雨の甘酢和え 654kcal	
			栄養日 価の	エネルギー 1833kcal たんぱく質 76g 脂質 45g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 2016kcal たんぱく質 71g 脂質 44g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 1876kcal たんぱく質 78g 脂質 45g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1871kcal たんぱく質 76g 脂質 47g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 1709kcal たんぱく質 69g 脂質 49g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 1947kcal たんぱく質 74g 脂質 46g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 1745kcal たんぱく質 69g 脂質 43g 食塩相当量 6.7g
				お誕生日 おめでとうございます	リクエストメニュー		リクエストメニュー	リクエストメニュー		リクエストメニュー
					リクエストメニュー			リクエストメニュー		
リクエストメニュー					リクエストメニュー					
リクエストメニュー			リクエストメニュー							

先週春分の日を迎えましたが、気温も上がらず、場所によっては雪まじりの雨が降ったり…。天気予報をみるとそろそろ日中の気温も上がってきそうですが、朝の寒さはまだ残るようです。3月も残すところあと1週間！朝と日中、夜の気温の差も激しいこれからの季節は、なかなか身体も追いつかず、眠気やだるさなどが出てくることもあります。しっかり栄養を摂ることはもちろん大切なのですが、それと同じくらい大切なのは「良い睡眠」です。眠ることで頭の中が休まるのでストレスなどの解消につながります。また、肌がツルツルになったり、脂肪を分解する効果も！ほかにも、いろいろなばい菌に負けない身体づくりにもつながります。より良い睡眠をするためには、寝る1時間前にはゲームやテレビなどを消して刺激を少なくしてあげるといいでしょう。新年度に疲れを持ち越さないために、いい睡眠を心掛けましょう。

25日(火)は今年度最後の食育の日です。今年度は昭和食堂を1年を通してグリーンハウスさんより提供してもらいました。また来年度も楽しい食育の日を計画中です…！