



今週の献立表

みたけの社

	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 薩摩揚げと野菜炒め	ごはん 味噌汁 五目栄養納豆	ごはん 味噌汁 厚焼玉子	ごはん 味噌汁 焼き豆腐のそぼろ煮	ごはん 味噌汁 磯納豆	ごはん コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー	ごはん 味噌汁 大根の炒り煮	
	いんげんのピーナッツ和え	鶏肉とほうれん草のソテー	キャベツとソーセージのソテー	菜の花のからし和え	里芋と鶏肉の味噌煮	ポテトサラダ	揚げ茄子のおろし和え	
	味付けのり	牛乳	ふりかけ	乳酸菌飲料	牛乳	牛乳	ふりかけ	
	541kcal	675kcal	534kcal	574kcal	642kcal	778kcal	544kcal	
	昼食	ごはん 豆腐ステーキたらこソース 南瓜とカリフラワーのサラダ	ごはん メヌケの煮つけ 白菜の和風サラダ	ごはん 豚肉のねぎソース もやしのピーナッツ和え	味噌 味噌ラーメン 青梗菜と蒸し鶏の和え物	ごはん 鯖のムニエルきのこソース 白菜のフレンチサラダ	ごはん 鶏肉のタルタルソースかけ アスパラとじゃが芋のソテー	ごはん アクアパッツア キャベツとカニカマのサラダ
		牛乳	青梗菜のなめ茸和え	牛乳	ミルクスイーツ	オレンジ	人参しりしり	牛乳
753kcal		489kcal	733kcal	527kcal	623kcal	575kcal	618kcal	
夕食		ごはん 豚汁 タラの和風ピカタ	あんかけ高菜チャーハン 胡瓜と大根のサラダ	ごはん 味噌汁 タラのポテトチーズ焼き	ごはん 鶏肉の韓国風照り焼き 千千ミ	ごはん 味噌汁 豚肉と玉子の炒め物	ごはん 味噌汁 豆腐のカニあんかけ	豚キムチ丼 中華スープ 切干大根のナムル
		キャベツの梅おかか和え	ババロア	フロッコリーとトマトのサラダ	オクラおろし	カリフラワーとキャベツのサラダ	長芋とオクラの梅肉和え	パイ
		オレンジ		キウイ&みかん缶			バナナ	
	569kcal	586kcal	616kcal	637kcal	691kcal	559kcal	640kcal	
	栄養日 価の	エネルギー 1863kcal	エネルギー 1750kcal	エネルギー 1883kcal	エネルギー 1738kcal	エネルギー 1956kcal	エネルギー 1912kcal	エネルギー 1802kcal
		たんぱく質 76g	たんぱく質 73g	たんぱく質 75g	たんぱく質 69g	たんぱく質 77g	たんぱく質 71g	たんぱく質 69g
脂質 44g		脂質 46g	脂質 48g	脂質 37g	脂質 58g	脂質 54g	脂質 45g	
食塩相当量 9.8g		食塩相当量 7.9g	食塩相当量 8.2	食塩相当量 9g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 7.2g	
				リクエストメニュー			リクエストメニュー	

いよいよ新年度のスタートです。ニュースでは桜の開花情報も目にするようになりました。若手は4月の中旬頃に桜の味き始めとなるようです。冬が終わり暖かくなるのと同時に、新しい環境となり変わることがたくさんある時期です。こんな季節だからこそ、まずは1日のスタートである朝はできるだけ同じ時間に起きて、太陽の光を浴びましょう。太陽の光を浴びることで、身体のリズムが整い、「幸せホルモン」が身体の中で作られ、気持ちが落ち着きます。また、すでにほとんどの利用者さんが来ていますが、朝昼夕決まった時間に食事を摂ることも身体のリズムを整えるために欠かせないことです。寒くなったり、急に暑くなったりすることも多いので、気温に合わせて調整できるような洋服で過ごすのもいいですね♪規則正しい生活が、新年度を元気に過ごすための1番の方法です。