



今週の献立表

みたけの社

	11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)		11月22日(土)		11月23日(日)	
朝食	バターロール		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		しよくパン 食パン	
	ミルクスープ		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		やさい 野菜たっぷりスープ	
	ミックススクランブルエッグ		なっとう キムチチーズ納豆		てや ますの照り焼き		とう 豆腐のチャンプル		なっとう そぼろ納豆		おんやっこ やくみぞ 温奴の薬味添え		ハムエッグ	
	ソファール		はくさい いに 白菜の炒り煮		とうがん にもの 冬瓜の煮物		そう たけあ ほうれん草のなめ茸和え		ごもく 五目きんぴら		だいこん あまみそ にこ 大根の甘味噌煮込み		マンゴーヨーグルト	
					ぎゅうにゅう 牛乳									
	516kcal		540kcal		676kcal		689kcal		511kcal		536kcal		348kcal	
昼食	せんたく 選択メニュー		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		オムライス		ごはん ご飯		キムチチャーハン	
	カツカレーまたはエビフライカレー		みそしる 味噌汁		ハンバーグ		とりにく うまみ 鶏肉の旨味あんかけ		あ から揚げ&ポテトサラダ		わふう たららの和風ピカタ		ちゅうかたまご 中華卵スープ	
	パンプキンサラダ		しろみさかな 白身魚のフライ		ブロッコリーのサラダ		きゅうり かいそう すのもの 胡瓜と海藻の酢の物		ジョア		はくさい 白菜とりんごのコールスローサラダ		きりぼしだいこん 切干大根のザーサイ和え	
	ミニデザートバイキング		ふう チャプチェ風マロニー炒め		みかん		バナナ				ぎゅうにゅう 牛乳			
	865kcal		667kcal		652kcal		573kcal		753kcal		619kcal		508kcal	
夕食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		しよくいく ひ 食育の日		やさい みそ 野菜味噌ラーメン		ごはん ご飯		むぎ 麦ごはん		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みずた なべふう 水炊き鍋風		おおむらざし 大村寿司		はくさい あお 白菜の青じそドレ和え		みそしる 味噌汁		や ふうに すき焼き風煮		こうそう こや コマイの香草パン粉焼き	
	たらとときのこのパタポン蒸し		こまつな なまあ いた 小松菜と生揚げの炒めもの		じる すまし汁		しゅうまい		ブリのねぎダレかけ		きんぴら れんごんの金平		マカロニサラダ	
	カリフラワーとベーコンのソテー		あ ヨーグルト和え		ながさきてん 長崎天ぷら				いた ビーフン炒め		オレンジ		りんごコンポート	
	オレンジ				たかな あ キャベツの高菜和え									
					さざんか 山茶花ゼリー									
	547kcal		592kcal		621kcal		525kcal		647kcal		589kcal		677kcal	
栄一 養日 価の	エネルギー	1928kcal	エネルギー	1799kcal	エネルギー	1949kcal	エネルギー	1787kcal	エネルギー	1911kcal	エネルギー	1744kcal	エネルギー	1533kcal
	たんぱく質	72 g	たんぱく質	73 g	たんぱく質	79 g	たんぱく質	77 g	たんぱく質	73 g	たんぱく質	73 g	たんぱく質	68 g
	脂質	54 g	脂質	37 g	脂質	45 g	脂質	39 g	脂質	50 g	脂質	35 g	脂質	43 g
	食塩相当量	9.7 g	食塩相当量	8.9 g	食塩相当量	9.2 g	食塩相当量	9.2 g	食塩相当量	9.4 g	食塩相当量	6.3 g	食塩相当量	8.4 g
	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					

先日立冬をむかえ、いよいよ冬の始まりとなります。体調を整える、温かい衣類を準備するなど冬本番に向けて準備をしましょう。さて、17日(月)昼食はみなさんからリクエストが多いカツとエビフライをのせたカレーの選択メニューです。同時にミニデザートのバイキングも実施しますのでそちらも楽しみにしてください♪

19日(水)の夕食は食育の日メニューの提供日です。みなさんからの声を聞いていると、毎回メインとなる様々な種類の寿司が人気のようです。今回は長崎の料理が中心となります。長崎天ぷらは皆さんが食べ慣れているようなものとは少しちがって、衣自体に味がついていることと衣が厚いのが特徴です🍣