



今週の献立表

みたけの社

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	食パン	ごはん							
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁							
	納豆(小松菜・しらす)	厚焼玉子	スタミナ納豆	温野菜味噌添え	青梗菜納豆	目玉焼き	いわしのカツオ煮							
	青梗菜と薩摩揚げの炒り煮	もやしと干しエビの炒めもの	生揚げと茄子の生姜炒め	五目きんぴら	昆布の煮物	じゃが芋のカレーソテー	小松菜と薩摩揚げの炒めもの							
		牛乳	ジョア	牛乳		牛乳	牛乳							
	495kcal	596kcal	628kcal	612kcal	496kcal	ブルーベリージャム 463kcal	614kcal							
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	きつねそば	かつ丼	ごはん	豚キムチ丼							
	鶏のから揚げ	ごぼうと豚肉の炒め煮	すまし汁	もやしと青菜の胡麻和え	大根サラダ	麻婆豆腐	もやし中華和え							
	オクラのカニボン酢和え	大根の梅肉あえ	鶏肉の梅おろしポン酢ステーキ	黒豆	オレンジ	三色ナムル	パイナップル							
	栄養ゼリー	キウイ&パイナップル缶	春雨の中華サラダ			キウイ&黄桃缶								
	754kcal	601kcal	510kcal	489kcal	701kcal	606kcal	567kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	みそ汁	ひし形押し寿司	タラのポトフ	塩ブルコギ	コマイの香草パン粉焼き	みそ汁	みそ汁							
	鯖のカレームニエル	すまし汁	たまごのミックスサラダ	ほうれん草と竹輪のサラダ	レタスと蒸し鶏のサラダ	鶏肉のマスタードソテー	豆腐のステーキ(肉味噌あん)							
	もやしとほうれん草の炒めもの	茶碗蒸し	りんごコンポート	バナナ	茄子のトマトソースかけ	マカロニサラダ	キャベツのピーナッツ和え							
	オレンジ	菜の花おかか和え												
	585kcal	ひなまつりデザート 692kcal	601kcal	652kcal	580kcal	719kcal	620kcal							
栄養日 価の	エネルギー	1834kcal	エネルギー	1889kcal	エネルギー	1739kcal	エネルギー	1753kcal	エネルギー	1777kcal	エネルギー	1788kcal	エネルギー	1801kcal
	たんぱく質	69g	たんぱく質	70g	たんぱく質	73g	たんぱく質	69g	たんぱく質	68g	たんぱく質	72g	たんぱく質	71g
	脂質	45g	脂質	44g	脂質	35g	脂質	39g	脂質	35g	脂質	56g	脂質	46g
	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	9.9g	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	リクエストメニュー		リクエストメニュー							

あっという間に3月が始まりました。みたけの社のまわりを囲っていただくさんの雪もすっかり融けてしまいましたね。朝はまだ氷点下、日中は10度近くまで気温が上がります、1日の気温差がとても大きい日が続いています。気温差は身体にも大きな負担になり、体調不良にも繋がります。少し肌寒いときは1枚なにか羽織ってみたり、温かい飲み物を飲んでみるのもよいでしょう。簡単な運動も、身体を温めたり、ストレス解消とリラックスに繋がります。外での散歩も出来る時期になってきましたので、オススメです。

3月といえば、ひなまつり♪3日の夕食はひなまつりメニューです。ひなまつりには菱餅を食べることがありますが、この日は菱餅に見立てた押し寿司を提供します。菱餅の3色のうちのピンクは桃の花・悪いものを祓う、白は雪、緑は草・健康を表しています。特別デザートもぜひおたのしみに♪