



今週の献立表

みたけの社

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)		
朝食	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 大根の甘味噌煮込み	ごはん 味噌汁 豆腐のチャンプル 菜の花のからし和え	ごはん 味噌汁 キムチ-ズ納豆 ひじきの煮物	ごはん 味噌汁 目玉焼き&ウィンナー ごぼうサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 車麩のたまごとじ ソファール	食パン ブルーベリージャム コンソメスープ イタリアンオムレツ キャベツのピーナッツ和え 牛乳	ごはん 味噌汁 鯖の水煮缶 小松菜の錦糸和え 牛乳		
	525kcal	541kcal	536kcal	730kcal	663kcal	488kcal	606kcal		
	昼食	ごはん あじの南蛮漬け れんこんピリ辛炒め ブロッコリーとコーンのサラダ	食パン マカロニグラタン カリフラワーとエビのサラダ 牛乳	バジルスパゲティ 人参と蒸し鶏のサラダ ミルクティープリン	ごはん たまごスープ 鶏肉の甘酢あん 切干大根のソムタム風サラダ	ホワイトデー特別メニュー オムライス カラフルコールスローサラダ ミニパフェ	ごはん 豚肉とにんにくの芽の生姜炒め もやしのナムル キウイ&白桃缶	バターロール クリームシチュー さつま芋のサラダ バナナ	
		518kcal	695kcal	625kcal	587kcal	573kcal	535kcal	591kcal	
		夕食	とんこつラーメン 海藻サラダ りんごコンポート	ごはん 豚肉のガーリックソテー 切干大根のトマト炒り煮 バナナ	ごはん 味噌汁 鯖のみりん焼き 冬瓜のそぼろ煮 パイン	ごはん すき焼き風煮 白和え キウイ&みかん缶	ごはん 揚げ出し豆腐 たけのこのおおかか煮 オレンジ	ごはん 八宝菜 ひじきサラダ 茄子のおろし和え	ごはん おでん 菜の花の酢味噌和え たこやき
			578kcal	614kcal	652kcal	641kcal	498kcal	605kcal	620kcal
栄養日 価の			エネルギー 1621kcal たんぱく質 69g 脂質 33g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1850kcal たんぱく質 79g 脂質 55g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1813kcal たんぱく質 71g 脂質 50g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 1958kcal たんぱく質 76g 脂質 54g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1734kcal たんぱく質 64g 脂質 40g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1628kcal たんぱく質 65g 脂質 45g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1817kcal たんぱく質 71g 脂質 46g 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

3月11日、東日本大震災から15年が経ちます。この15年の間にも、熊本県や能登半島での大きな地震などがありましたね。地震だけではなく、大雨や山火事などの災害もありました。このような大きな災害はいつどんなときに起きるかはだれにも予想することはできません。だからこそ、避難訓練をしたり、非常食を準備したりなどにも備えておく必要があります。みなさんの身の回りも災害のときに怪我をしない環境になっているかどうか見直してみるのもいいかもしれませんね。お部屋の中、物がたくさん積みあがったりしていませんか？倒れやすいものはありませんか？ちょっとした工夫でもしものときの被害を少なくできるかもしれません。