



今週の献立表

みたけの社

	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)									
朝食	ごはん 味噌汁 納豆(小松菜・揚げ玉)	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の胡麻煮	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆	ごはん 味噌汁 さわらの幽庵焼き	ごはん 味噌汁 チーズおなか納豆	ごはん 味噌汁 厚焼玉子	ごはん 味噌汁 目玉焼き&ウィンナー									
	ひじきと大豆の煮物(非常食)	いんげんのピーナッツ和え	じゃがいものジャーマン風炒め	菜の花のからし和え	里芋と鶏肉の味噌煮	キャベツとソーセージのソテー	ポテトサラダ									
		牛乳		牛乳		牛乳	牛乳									
	499kcal	749kcal	565kcal	599kcal	563kcal	626kcal	576kcal									
	昼食	焼きそば 和風ポテトサラダ マンゴープリン	ジェノベーゼ風ピザ コンソメスープ フレンチサラダ パイン	ごはん コマイの味噌マヨ焼き ブロッコリーとトマトのサラダ 牛乳	ごはん 中華スープ 鶏肉の韓国風照り焼き 春菊とハムの和え物	ごはん 豚肉のネギソースかけ マカロニソテー カルシウムヨーグルト	ごはん 豆腐のかにあんかけ 切り干し大根のナムル キウイ&白桃缶	ごはん 味噌汁 チキンのタルタルソースかけ アスパラとじゃがいものソテー								
		581kcal	572kcal	727kcal	545kcal	739kcal	549kcal	601kcal								
夕食		ごはん たらすき焼き風煮 長芋のわさび醤油和え 温泉卵	豚肉と仙台麩の卵とじ丼 白菜の梅おなか和え オレンジ	あんかけ高菜チャーハン 青梗菜と蒸し鶏の和え物 オレンジ	ごはん 豚肉と玉子の炒めもの キャベツとカニカマのサラダ マスカットゼリー	とろろそば 厚揚げのおろし大根のせ オレンジ	ごはん 味噌汁 たらすき焼き 白菜のフレンチサラダ	ごはん 肉豆腐 長芋とオクラの梅肉和え バナナ								
		572kcal	653kcal	493kcal	693kcal	505kcal	526kcal	626kcal								
		栄養日 の 価	エネルギー	1652kcal	エネルギー	1974kcal	エネルギー	1785kcal	エネルギー	1837kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1701kcal	エネルギー	1803kcal
			たんぱく質	71g	たんぱく質	75g	たんぱく質	70g	たんぱく質	75g	たんぱく質	78g	たんぱく質	70g	たんぱく質	74g
	脂質		35g	脂質	70g	脂質	58g	脂質	48g	脂質	140g	脂質	33g	脂質	59g	
	食塩相当量		7.1g	食塩相当量	9g	食塩相当量	8g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	9g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.7g	
リクエストメニュー																

少しずつ春が近づいています。関東の方ではすでに桜が咲き、見頃を迎えているところもあるようです。岩手県内でも日中は陽が射すとポカポカし、春を感じるようになりますが、朝夕急に気温が下がるなど、1日の中での寒暖差が激しくなっています。私たちの身体は、外の環境に合わせて体温を調整しているため、1日の中で寒暖差が大きいと身体には大きな負担となります。日中気温が上がるときは外の空気を取り入れたり、寒い時間帯には服を1枚多く羽織る、温かい飲み物を飲むなど工夫をしましょう。また、しっかり睡眠と、好き嫌いをせずにバランスの摂れた食事をとることがとても大切です。