



今週の献立表

みたけの社

	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)		
朝食	ごはん 味噌汁 ごもくえいようなっとう 五目栄養納豆 ひじきの煮物	ごはん 味噌汁 だいこんの炒り煮 大根の炒り煮 揚げ茄子のおろし和え	ごはん 味噌汁 しらす納豆 冬瓜と鶏肉の煮物	ごはん 味噌汁 豆腐のチャンプル もやしと蒸し鶏の青じそ和え	ごはん 味噌汁 ひきわり納豆 がんもと野菜の煮物	ごはん 味噌汁 さんまのみぞれ煮 菜の花とちくわの胡麻和え	ごはん 味噌汁 豚肉と青梗菜のケチャップ炒め いんげんのピーナッツ和え		
	542kcal	492kcal	650kcal	709kcal	577kcal	643kcal	541kcal		
	昼食	トースト メープル&マーガリン ミルクスープ 鯖のムニエルきのこソース マカロニサラダ	スパゲティミートソース カラフルコールスローサラダ 牛乳	ごはん 肉じゃが 小松菜のわさび和え バナナ	ごはん コマイのんにく醤油かけ 小松菜と干しエビの炒めもの 白菜の柚子香あえ	ごはん 鶏肉のチーズ焼き じゃがいものソテー キャロットラペ	かつ丼 すまし汁 もやしのゆかり和え	いちごジャムサンド コンソメスープ ほうれん草の巣ごもり卵 さつま芋のフレンチサラダ	
		708kcal	636kcal	599kcal	472kcal	586kcal	595kcal	612kcal	
		夕食	豚キムチ丼 海藻ツナサラダ パイン	ごはん メヌケの煮つけ たけのこの生姜あんかけ ほうれん草のなめ茸和え	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 南瓜の含め煮 なめ茸おろし	ごはん 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 和風ポテトサラダ パイン	ちゃんぽん風ラーメン ザーサイ和え オレンジ	ごはん 鶏つくね照り焼き シルバーサラダ キウイ&白桃缶	ごはん たらと豆腐の酒蒸し 小松菜のなめ茸和え パイン
			600kcal	507kcal	518kcal	677kcal	527kcal	753kcal	494kcal
栄養日 価の			エネルギー 1850kcal	エネルギー 1635kcal	エネルギー 1767kcal	エネルギー 1858kcal	エネルギー 1690kcal	エネルギー 1991kcal	エネルギー 1647kcal
			たんぱく質 70g	たんぱく質 68g	たんぱく質 76g	たんぱく質 78g	たんぱく質 72g	たんぱく質 75g	たんぱく質 72g
	脂質 62g		脂質 37g	脂質 28g	脂質 51g	脂質 41g	脂質 52g	脂質 40g	
	食塩相当量 9.5g		食塩相当量 7.1g	食塩相当量 7.6g	食塩相当量 8.8g	食塩相当量 8.2g	食塩相当量 8.8g	食塩相当量 8g	
リクエストメニュー									

新年度が始まり、1週間が経とうとしています。たくさんの変化が起こる時期でもあり、疲れがたまりやすいこともあるかもしれませんが、生活習慣を整えて元気に生活しまししょう。身体が元気であるために、①進んで身体を動かすこと。身体を動かす量が多いほど生活習慣病になる確立が低くなります。ストレッチや腕まわしなど取り入れやすい運動をしながら、今より10分多く身体を動かしてみましょう。②バランスよく食べること。パン・ごはん・麺などの身体のエネルギーとなる主食、肉や魚、卵などの筋肉となる主菜、野菜や海藻などの副菜が揃っているとよいでしょう。