



今週の献立表



みたけの社

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	食パン							
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ							
	ごもくえいよう なつとう 五目栄養納豆	い 炒り豆腐	ひきわり納豆	とりにく さといも にもの 鶏肉と里芋の煮物	チーズおなか納豆	さば みずに かん 鯖の水煮缶	めだまや 目玉焼き							
	とりにく キャベツと鶏肉のソテー	キャベツのゆかり和え	だいこん にもの 大根とがんもの煮物	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	こまつな にびた 小松菜の煮浸し	キャベツのピーナッツ和え							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ジョア	ぎゅうにゅう 牛乳		とうにゅう 豆乳	オレンジ&マーガリン							
	530kcal	659kcal	617kcal	617kcal	533kcal	591kcal	382kcal							
昼食	ごはん	しょうゆ 醤油ラーメン	ごはん	たけのこごはん	たまごとじうどん	ごはん	ごはん							
	ポークビーンズ	ぎょうざ 餃子	とうふ にくみそ 豆腐の肉味噌かけ	さば なんぶ や 鯖の南部焼き	キャベツの味噌マヨ和え	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	とりにく や 鶏肉のくわ焼きカレー風味							
	ひじきのサラダ	ピーチゼリー	きゅうり だいこん うめ 胡瓜と大根の梅しそサラダ	まりぼだいこん にもの 切干大根とアサリの煮物	フルーチェ	もやしとニラの炒めもの	さつま芋サラダ							
	ヨーグルト (黄桃缶)		にんじん 人参しりしり			バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳							
	688kcal	521kcal	594kcal	524kcal	521kcal	617kcal	629kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	こどもの日メニュー	ごはん	ぶたどん 豚丼	ごはん							
	みそ汁	とりにく しお や 鶏肉の塩こうじ焼き	ちゅうか 中華スープ	こいのぼりオムライス	ガーリックチキン	みそ汁	すぶたふう 酢豚風							
	さば 鯖のカレームニエル	はくさい あ 白菜のツナ和え	ぶた たま 豚こら玉	コンソメスープ	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	シルバーサラダ	ちんげんさい ちゅうか 青梗菜の中華サラダ							
	な はな なたねあ 菜の花の菜種和え	オレンジ	キムチ和え	コールスローサラダ	オレンジ		パイン							
			パイン	プリンアラモード										
	574kcal	468kcal	593kcal	709kcal	526kcal	537kcal	676kcal							
栄一 養日 価の	エネルギー	1792kcal	エネルギー	1648kcal	エネルギー	1804kcal	エネルギー	1850kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1745kcal	エネルギー	1687kcal
	たんぱく質	78g	たんぱく質	68g	たんぱく質	76g	たんぱく質	68g	たんぱく質	70g	たんぱく質	72g	たんぱく質	68g
	脂質	43g	脂質	35g	脂質	39g	脂質	53g	脂質	34g	脂質	51g	脂質	48g
	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	9.6g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	7.5g
		リクエストメニュー				リクエストメニュー								

先週末からゴールデンウィークが始まっています。新年度からも1ヶ月が経ち、疲れが溜まってきている時期だったと思います。この連休中には、自分の好きなことをしたりしながら、ゆっくり過ごし、身体と心の疲れをしっかりとって、連休明けからまた頑張らしましょう♪連休中に5月5日のこどもの日となりますので、今年は少し日にちをずらしてこどもの日メニューの提供をします。今年は数年ぶりのこいのぼり風オムライスです。いろんな表情をしたこいのぼりが提供されると思いますので、どうぞおたのしみに…。また、この日は特別デザートプリンアラモードも豪華バージョンでの提供となります！！