



今週の献立表



みたけの社

	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17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							
	スタミナ納豆	高野豆腐の五目煮	高菜納豆	マスの照り焼き	磯納豆	温奴の薬味添え	オムレツ							
	野菜とお魚リゼットの炒めもの	青梗菜のさっぱり和え	高野豆腐と切り昆布の煮物	キャベツのゆかり和え	生揚げと野菜のそぼろ煮	キャベツの磯香和え	ウィンナーと野菜のソテー							
		牛乳	ジョア	牛乳		牛乳	オレンジ&マーガリン							
		ふりかけ												
	546kcal	579kcal	629kcal	571kcal	545kcal	571kcal	430kcal							
昼食	鯖の和風ペペロンチーノ	ごはん	三色丼	ごはん	ごはん	豚肉とネギのピザ	チキンカツカレー							
	大根と胡瓜のサラダ	鶏ごぼう卵とじ	白和え	肉じゃが	たらのパジルソースかけ	コーンスープ	さつま芋のフレンチサラダ							
	ジョア	オクラとひじきのなめ茸和え	もずくの酢の物	菜の花と蒲鉾のわさび和え	切干大根のトマト炒り煮	コールスローサラダ	ラッシー							
		キウイ&黄桃缶		焼さつま揚げ	ブロッコリーのピーナッツ和え	ヨーグルト(いちごソース)								
	636kcal	623kcal	619kcal	574kcal	590kcal	669kcal	890kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ねぎそば	ごはん	ごはん							
	餃子の甘酢あんかけ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	かぶの昆布和え	鯖の味噌煮	肉豆腐							
	ザーサイサラダ	コマイの香草パン粉焼き	タラの野菜あんかけ	ネギ塩チキン	オレンジ	切り干し大根の煮物	小松菜の梅おかか和え							
	冷奴	マカロニソテー	大学芋	ひじきの和風サラダ		白菜のポン酢和え	バナナ							
	オレンジ		パイン	キウイ&白桃缶										
	574kcal	530kcal	609kcal	626kcal	474kcal	556kcal	627kcal							
栄一 養日 価の	エネルギー	1756kcal	エネルギー	1732kcal	エネルギー	1857kcal	エネルギー	1771kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1796kcal	エネルギー	1947kcal
	たんぱく質	78g	たんぱく質	73g	たんぱく質	74g	たんぱく質	73g	たんぱく質	67g	たんぱく質	68g	たんぱく質	73g
	脂質	43g	脂質	31g	脂質	31g	脂質	43g	脂質	38g	脂質	60g	脂質	59g
	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	10g
	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							

立春から約88日目となるこの時期を八十八夜といい、新茶の摘み頃となります。日本でも良く飲まれている『煎茶(緑茶)』ですが、今や海外の方からも人気が出てきているようです。お茶に含まれる『カテキン』という成分には、ばい菌に負けない効果や、血液の中のコレステロールという値を下げてくれる効果があるとされています。また、お茶の旨味成分でもある『テアニン』には、気持ちをリラックスさせてくれたり、血圧を下げる効果があります。新茶はうま味も甘味もいつもとは一味違います。せっかくの季節ですから、週末のおやつはジュースではなく新茶にしてみてもは？！※緑茶には眠気を覚ます効果もありますので飲みすぎに注意しましょう。