



# 今週の献立表

てしろもりの丘

	3月24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3月28日(金)		3月29日(土)		3月30日(日)	
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	きぬさやと玉ねぎの卵とじ	納豆	豆腐のきのこあんかけ	オムレツ	厚揚げの味噌炒め	ちくわの卵とじ	めだまや目玉焼き							
	じゃがいもの金平	大根とツナの煮物	小松菜の磯和え	いんげんの金平	ほうれん草の和え物	オクラのおろし和え	ごもくい五目炒り煮							
			ふりかけ	のりの佃煮	梅びしお	うぐいす煮豆	ふりかけ							
	567 kcal	549 kcal	500 kcal	531 kcal	600 kcal	600 kcal	514 kcal							
昼食	手作りパン	小松菜とソーセージのチャーハン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	チリコンカン	さつま芋サラダ	すき焼き風煮	すどり酢鶏	たららの塩あんかけ	かぼちゃ南瓜サラダ	だいこん大根サラダ							
	もやしのにらのナムル	洋ナシ缶	カニと長芋の酢の物	マカロニサラダ	キャベツのナムル	オレンジ	バナナ							
	オレンジ	牛乳	バナナ	パイ	マンゴー	牛乳	牛乳							
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳									
	804 kcal	805 kcal	794 kcal	790 kcal	664 kcal	678 kcal	802 kcal							
夕食	ごはん	スタミナ豚丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	サバの味噌煮	ほうれん草の胡麻酢和え	煮込みハンバーグ	鱈の竜田揚げ	鶏のチーズ焼き	青梗菜のポン酢和え	鱈の南蛮漬							
	菜の花とかまぼこのサラダ	キウイ	キャベツとレンコンのサラダ	ブロッコリーの胡麻和え	小松菜とえのきの和え物	キウイ	ほうれん草の胡麻和え							
	チョコプリン/抹茶プリン		ヨーグルト和え	キャラメルプリン	黄桃缶		ヨーグルト和え							
	710 kcal	649 kcal	723 kcal	726 kcal	642 kcal	621 kcal	628 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2081kcal	エネルギー	2003kcal	エネルギー	2017kcal	エネルギー	2047kcal	エネルギー	1906kcal	エネルギー	1899kcal	エネルギー	1944kcal
	たんぱく質	79g	たんぱく質	67g	たんぱく質	77g	たんぱく質	74g	たんぱく質	84g	たんぱく質	69g	たんぱく質	75g
	脂質	62g	脂質	61g	脂質	45g	脂質	55g	脂質	46g	脂質	53g	脂質	47g
	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	7.3g

3月もあと一週間で終わりますね。高校3年生はよつばを卒業して、新たな場所での生活がスタートしますね。てしろもりの丘での給食の思い出はありますか？「これが美味しかった」「これが楽しかった」という思い出が一つでもあると嬉しいです。最初は食べられなかったものが食べられるようになったり、嫌いだったものが好きになったり、年齢や環境が変わると味覚も変わる場合があります。これからいろんな食べ物に触れ、食体験を積んで欲しいなと思います。『私たちの身体は食べたもので作られる』を忘れずに、規則正しい生活をして元気で頑張ってください。

24日の夕食はデザートメニューです。卒業される利用者さんのリクエストメニューです！お楽しみに♪