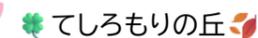




今週の献立表



	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		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	
	めだまや 目玉焼き		おんやっこ 温奴		あつやまたまご 厚焼玉子		なっとう 納豆		オムレツ		あつあ 厚揚げのみぞれ煮		めだまや 目玉焼き	
	ごもくいり 五目炒り煮		はくさい 白菜とアサリの炒り煮		ぜんまいと油揚げの炒り煮		きとちも 里芋のそぼろ煮		れんこんの金平		ハム入り野菜炒め		ちくわと大根の炒り煮	
	ふりかけ		のりの佃煮		うめ 梅びしお				ふりかけ				うめ 梅びしお/ジョア	
	548 kcal		538 kcal		577 kcal		577 kcal		540 kcal		592 kcal		622 kcal	
昼食	キーマカレー		パン		けんちんうどん		ごはん		ナポリタン		ごはん		しおや 塩焼きそば	
	だいこん 大根サラダ		スパニッシュオムレツ		オクラとコーンのサラダ		ぶたにく 豚肉とにらの卵とじ		トマトとアスパラのサラダ		ポークピカタ 和風ソース		ぐだくさん 具沢山スープ	
	バナナ		キャベツの胡麻マヨ和え		はくとうかん 白桃缶		ひじきサラダ		バナナ		マカロニサラダ		フルーツヨーグルト	
	ぎゅうにゅう 牛乳		オレンジ		ぎゅうにゅう 牛乳		キウイ		ぎゅうにゅう 牛乳		りんご			
			ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳			
	827 kcal		756 kcal		646 kcal		773 kcal		771 kcal		817 kcal		632 kcal	
夕食	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		にくどうふ 肉豆腐	
	あじ なんぼんづ 鰹の南蛮漬		ぶたにく 豚肉とごぼうのしぐれ煮		さば しょうがに 鯖の生姜煮		わふう 和風ハンバーグ		ガーリックチキン		さわら 鯖のカレーマヨネーズ焼き		ほうれん草の胡麻和え	
	ほうれん草の胡麻和え		しゅんぎく しらあ 春菊の白和え		いんげんとジャガイモのソテー		キャベツとちくわの和え物		な はな ごまあえ 菜の花の胡麻和え		きりぼしだいこん ごますあ 切干大根の胡麻酢和え		バナナ	
	ヨーグルト和え		パイナップル		フルーチェ		オレンジ		あんにと豆腐 杏仁豆腐		オレンジ			
	653 kcal		719 kcal		747 kcal		674 kcal		607 kcal		683 kcal		731 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2028kcal	エネルギー	2013kcal	エネルギー	1970kcal	エネルギー	2024kcal	エネルギー	1918kcal	エネルギー	2092kcal	エネルギー	1985kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	73g	たんぱく質	71g	たんぱく質	81g	たんぱく質	68g	たんぱく質	80g	たんぱく質	82g
	脂質	48g	脂質	54g	脂質	51g	脂質	49g	脂質	53g	脂質	58g	脂質	50g
	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	7.2g

今年度もあと数日となりましたね。先日、今年度最後の給食委員会をおこないました。利用者さんにも参加してもらい、給食で美味しかったものや食べたいもの等の要望や意見をたくさん出していただきました。「手作りの餃子やパンが美味しかった」「ハロウィンカレーが美味しかった」「醤油ラーメンをもっと出してほしい」「誕生日ケーキにキャラクターの絵を描いてほしい」「スイーツバイキングがしたい」「おにぎりが食べたい」「エビフライが食べたい」などがあげられました。厨房職員もみなさんに、美味しい、楽しいと思ってもらえるような給食を提供していきたいと思っていますので、いつでもお話ししてくださいね。皆さんの「美味しかったよ」「ごちそうさま」の声がうれしいです。今年度もありがとうございました！