2月 今週の献立表

みたけ学園・みたけの園

	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	豆腐と野菜の旨煮	イワシの梅煮	炒り豆腐	仙台麩の卵とじ	魚肉ソーセージソテー	納豆	厚焼玉子
	菜の花とエノキの辛子和え	ほうれん草ソテー	とろろ	ほうれん草のなめたけ和え	鮭フレークみぞれ和え	里芋とごぼうのそぼろ煮	五目金平
	ふりかけ	味付海苔		ふりかけ	チーズ		金時煮豆
	546kcal	558kcal	573kcal	572kcal	578kcal	625kcal	609kcal
昼食	カレーうどん	ご飯	ニラ玉豚丼	ご飯	さんまの蒲焼き丼	冷麺	ご飯
	南瓜の金平	味噌肉豆腐	大根の甘酢和え	鰆の山芋蒸	切干大根のごま酢和え	餃子	カレー麻婆豆腐
	バナナ	レンコンとひじきのサラダ	みかん	春雨の酢の物	キウイ	バナナ	ブロッコリーと卵のサラダ
	牛乳	ヨーグルト和え	牛乳	さつま芋のオレンジ煮	牛乳	牛乳	洋梨缶
	HAPPY BIRTHDAY	牛乳		牛乳		HAPPY BIRTHDAY	牛乳
	804kcal	905kcal	763kcal	842kcal	828kcal	787kcal	851kcal
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のパン粉焼	中華スープ	味噌汁	けんちん風味噌汁	豆腐ハンバーグ	具だくさん汁	味噌汁
	ハムキャベツサラダ	鶏肉のガーリック焼	鯖のムニエル	豚キムチ豆腐	菜の花の胡麻和え	鶏のから揚げ	ぶり大根
	洋梨缶	胡瓜とキクラゲの中華和え	白菜と小松菜のお浸し	ごぼうサラダ	オレンジ	ほうれん草のポン酢和え	茄子の香味ドレッシング和え
		スイートパンプキン	手作り豆乳プリン	バナナ		人参ゼリー	フルーチェ
		HAPPY BIRTHDAY		HAPPY BIRTHDAY		HAPPY BIRTHDAY	
	721kcal	665kcal	797kcal	765kcal	659kcal	790kcal	786kcal
一日の栄養価	エネルギー 2071kcal	エネルギー 2128kcal	エネルギー 2133kcal	エネルギー 2179kcal	エネルギー 2065kcal	エネルギー 2202kcal	エネルギー 2246kcal
	たんぱく質 82g	たんぱく質 83g	たんぱく質 83g	たんぱく質 82g	たんぱく質 82g	たんぱく質 78g	たんぱく質 83g
	脂質 51g	脂質 51g	脂質 57g	脂質 50g	脂質 53g	脂質 53g	脂質 57g
	食塩相当量 8g	食塩相当量 7g	食塩相当量 7g	食塩相当量 8g	食塩相当量 8g	食塩相当量 8g	食塩相当量 7g
	あすなろ寮 利用者さん 誕生日メニュー	かえで寮 利用者さん 誕生日メニュー		かえで寮 利用者さん 誕生日メニュー		かえで寮 あすなろ寮 利用者さん 誕生日メニュー	

インフルエンザ警報発令中！！！

みなさん手洗いうがいはしっかりとしていますか？？今年のインフルエンザ患者数はすでに、過去で一番多い人数になったと先日発表されました。外出のあとのみに限らず、こまめな手洗いうがいをすることやマスクの着用が非常に大切となってきます。正しい手洗いの方法をもう一度思い出しながら実践してみましょう！また、ウィルスに負けないための身体づくりも非常に重要です。しっかりとバランスのとれた食事を摂ること、十分な睡眠をとることが効果的です。