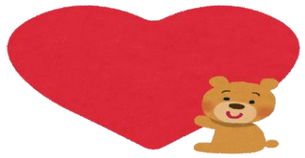
今週の献立表

みたけ学園・みたけの園

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18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
	目玉焼き	サンマのみぞれ煮	五目栄養納豆	もやしとにらの炒め物	鯖の水煮缶	温泉卵	オクラ納豆
	五目煮豆	キャベツとウィンナーの炒め物	キャベツと青梗菜の炒り煮	茄子のおろし和え	ハムとピーマンのソテー	ひじき入り金平	里芋のそぼろ煮
	のり佃煮	ふりかけ		ふりかけ	味付海苔	チーズ	
	568kcal	628kcal	603kcal	545kcal	576kcal	597kcal	610kcal
昼食	ご飯	ビビンバ丼	ご飯	ご飯	ご飯	ハヤシライス	カレーパン
	豆腐とエビの中華旨煮	小松菜の柚子浸し	ポークケチャップ	鯵のマヨ醤油焼	牛肉の柳川風煮	レタスとツナの和風サラダ	アスパラサラダ
	ひじきとレンコンのサラダ	白桃缶	キャベツとコーンのサラダ	カリフラワーとエビのサラダ	長芋とオクラの梅肉和え	ヨーグルト和え	ブルーベリーゼリー
	杏仁豆腐	牛乳	みかん	キウイ	バナナ	牛乳	牛乳
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳		
	734kcal	755kcal	787kcal	782kcal	874kcal	872kcal	722kcal
夕食	ご飯	ご飯	エビピラフクリームソースかけ	炊き込みご飯	もち麦ご飯	ご飯	ご飯
	かき玉汁	すまし汁	きのこスープ	おでん	味噌汁	鶏肉のクリーム煮	味噌汁
	チキン南蛮	ホキの田楽焼	ブロッコリーと南瓜のサラダ	ホウレン草の磯和え	揚げだし豆腐野菜あんかけ	長芋のレモンマリネ	鮭のちゃんちゃん焼
	アスパラとトマトのサラダ	筑前煮	♡セレクトデザート♡	カップケーキ	切干大根の中華和え	オレンジ	菜の花の錦糸和え
	りんご	牛乳寒天イチゴソース	チョコドーナッツ		黄桃ヨーグルト		プリン
			チョコムース				
	775kcal	695kcal	789kcal	746kcal	752kcal	784kcal	786kcal

一日の栄養価														
	エネルギー	2077kcal	エネルギー	2078kcal	エネルギー	2179kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	2202kcal	エネルギー	2253kcal	エネルギー	2118kcal
	たんぱく質	78g	たんぱく質	86g	たんぱく質	80g	たんぱく質	86g	たんぱく質	85g	たんぱく質	88g	たんぱく質	83g
	脂質	50g	脂質	43g	脂質	59g	脂質	50g	脂質	57g	脂質	59g	脂質	57g
	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	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g


かえで寮
利用者さん
誕生日メニュー

あすなろ寮
利用者さん
誕生日メニュー

ひきつづきインフルエンザ予防に徹底を・・・

岩手県内でも、多くの学校などで休業措置が取られています。こまめに手洗い、うがい、消毒をすることを忘れないようにしましょう。手洗いうがいは、インフルエンザだけではなく、他の色々な感染症の予防にもとても効果がありますので、習慣づけていきましょう。

♡14日はバレンタイン♡バレンタインの日はセレクトデザートです♪チョコドーナツ、チョコムースどちらを選びましたか？♪