2月 今週の献立表

みたけ学園・みたけの園

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25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
	なめこ豆腐	温泉卵	鯖の塩焼き	厚焼玉子	納豆	サンマのみぞれ煮	ソーセージとキャベツのソテー
	オクラのおろし和え	もやしとハムの炒め物	ひじきの煮物	白菜と生揚げの炒め物	インゲンの金平	ほうれん草と生揚げの煮浸し	とろろ
	味付け海苔		ふりかけ	梅干し		金時煮豆	
	529kcal	580kcal	717kcal	524kcal	607kcal	649kcal	514kcal
昼食	ご飯	えび天うどん	ご飯	ご飯	ご飯	チーズバーガー	麦ご飯
	鶏肉のトマト煮	焼おにぎり	豚肉とにんにくの炒め物	肉豆腐	鯵のカレームニエル	コーンポタージュ	鮭のピカタ
	海藻サラダ	ホウレン草と豆腐のサラダ	南瓜とアスパラのサラダ	モズクとオクラの酢の物	ヒジキとレンコンのサラダ	ポテトサラダ	さつま芋のジャーマンポテト風
	バナナ	オレンジゼリー	黄桃缶	バナナ	オレンジ	いちごムース	洋梨缶
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	豆乳	牛乳
	857kcal	962kcal	798kcal	863kcal	762kcal	952kcal	845kcal
夕食	横手焼きそば	鮭レタスチャーハン	ご飯	ご飯	トマト味噌ラーメン	ご飯	わかめご飯
	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	餃子	すまし汁	味噌汁
	せり焼	棒々鶏サラダ	煮込みハンバーグ	エビフライ	南瓜のチーズ焼	和風具沢山カニ玉	鶏の唐揚げ
	牛乳寒天あずきがけ	杏仁豆腐	シーザーサラダ	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	りんごコンポート	切干大根のナムル	大根の梅肉和え
			ピーチゼリー	フルーチェ		ヨーグルト和え	プリン
	781kcal	703kcal	651kcal	824kcal	723kcal	722kcal	853kcal
一日の栄養価	エネルギー 2167kcal	エネルギー 2245kcal	エネルギー 2166kcal	エネルギー 2211kcal	エネルギー 2092kcal	エネルギー 2323kcal	エネルギー 2212kcal
	たんぱく質 89g	たんぱく質 81g	たんぱく質 74g	たんぱく質 81g	たんぱく質 79g	たんぱく質 92g	たんぱく質 86g
	脂質 47g	脂質 57g	脂質 55g	脂質 53g	脂質 58g	脂質 64g	脂質 53g
	食塩相当量 7g	食塩相当量 11g	食塩相当量 7g	食塩相当量 7g	食塩相当量 8g	食塩相当量 10g	食塩相当量 6g
		いちょう寮 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			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

毎月19日は食育の日♪今月は東北めぐり5県目『秋田』です！

『横手焼きそば』は目玉焼と福神漬けという、なかなか珍しいトッピングをする焼きそばです。とても豪華な感じがしますね☆『せり焼』に使用される『せり』は秋田県料理でも有名な『きりたんぽ』によく使用される食材で、根っこは捨てがちですが秋田では根っこまで余すことなく食されるそうです。せり焼とはあまり馴染みがなく、独特の味が苦手に感じる方もいるかもしれませんがぜひこの機会に食べてみていただきたいです♪