今週の献立表

みたけ学園・みたけの園

	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	食パン	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	具沢山スープ	味噌汁
	はんぺんの卵とじ	インゲンとエリンギの金平	温泉卵	納豆のオクラ和え	いわしのおかか煮	チーズオムレツ	モロヘイヤ納豆
	小松菜ともやしのポン酢和え	とろろ	魚肉ソーセージの炒め物	高野豆腐とアサリの煮物	切干大根の煮物	ピーマンソテー	キャベツと豚肉の炒り煮
	たいみそ	金時煮豆	チーズ		ふりかけ	牛乳	
	570kcal	655kcal	647kcal	606kcal	611kcal	726kcal	640kcal
昼食	さつま芋ご飯	鶏肉のもろみ味噌丼	ご飯	鮭のそぼろ丼	焼うどん	ご飯	具沢山ミートソーススパゲティ
	たらの野菜あんかけ	菜の花の白和え	チンジャオロース	茄子と南瓜のおろし和え	ブロッコリーとトマトのサラダ	鶏のクリーム煮	かぼちゃポタージュ
	ほうれん草のピーナッツ和え	みかんゼリー	白菜とハムのサラダ	人参ゼリー	みかん	大根と水菜のサラダ	キャベツのコールスローサラダ
	キウイ	ジョア	いよかん	牛乳	牛乳	洋梨缶	プリン
	牛乳		牛乳				牛乳
	745kcal	712kcal	791kcal	725kcal	720kcal	730kcal	879kcal
夕食	ご飯	雑穀ご飯	ご飯	もち麦ご飯	桜ちらし寿司	牛肉と茸のカレー	ご飯
	クラムチャウダー	味噌汁	すまし汁	中華スープ	すまし汁	中華卵スープ	味噌汁
	カラフルミートローフ	鯖のおろし煮	鶏の治部煮	塩麻婆豆腐	手作り飛竜頭	トマトとレタスのサラダ	ホッケの塩焼き
	シーザーサラダ	小松菜のおかか和え	春菊のゴマ味噌和え	中華くらげの和え物	菜の花の胡麻和え	ヨーグルト	肉団子の筑前煮風
	ココアプリン	黄桃ヨーグルト	パインムース	杏仁豆腐	桃ムース		フルーチェ
	878kcal	669kcal	736kcal	810kcal	801kcal	794kcal	686kcal

一日の栄養価														
	エネルギー	2193kcal	エネルギー	2036kcal	エネルギー	2174kcal	エネルギー	2141kcal	エネルギー	2132kcal	エネルギー	2250kcal	エネルギー	2205kcal
	たんぱく質	82g	たんぱく質	83g	たんぱく質	86g	たんぱく質	88g	たんぱく質	80g	たんぱく質	85g	たんぱく質	89g
	脂質	53g	脂質	36g	脂質	60g	脂質	54g	脂質	52g	脂質	63g	脂質	51g
	食塩相当量	6g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9g	食塩相当量	9g	食塩相当量	9g

すずかけ寮
利用者さん
誕生日メニュー

いよいよ3月✿みたけでは3月2日夕食がひなまつり献立です✿

ひな祭りは女の子に限らず、子どもの成長を願う日です。ひな祭りらしく、『緑・白・桃色』の綺麗な色を意識したちらし寿司を提供する予定ですので、ぜひ注目してみてくださいね。飛竜頭とは、水を切った豆腐や野菜を細かく切って丸め、揚げたがんもどきとも言われる料理です。龍の頭に似ているから・・・という理由で名づけられたという説もあるそうです。