

	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)							
朝食	ごはん 味噌汁 豆腐のおろしあんかけ	ごはん 味噌汁 納豆	ごはん 味噌汁 卵豆腐	ごはん 味噌汁 白玉焼	ごはん 味噌汁 納豆のほうれん草和え	ごはん 味噌汁 焼きししゃも	ごはん 味噌汁 温泉卵							
	なす みそ いた 茄子の味噌炒め	ちくわ にもの ひじきと竹輪の煮物	きりぼし だいこん い に 切干大根の炒り煮	はくさい しおいた 白菜とニラの塩炒め	レンコンのそぼろ炒り煮	ウィンナーソテー	こまつな なまあ にびた 小松菜と生揚げの煮浸し							
	あじつ のり 味付け海苔		ふりかけ	チーズ		たいみそ	きんときにまめ 金時煮豆							
	638kcal	582kcal	576kcal	636kcal	606kcal	600kcal	605kcal							
	昼食	たにん どん 他人丼	ごはん ごはん	ひじき い ごちく ひじき入り五目チャーハン	ハヤシライス	ごはん ごはん	ごはん ごはん	ごはん ごはん						
ほうれん草のツナ和え		さけ きのこ 鮭の茸ソースムニエル	パンサンスー	キャベツと豆のサラダ	豚キムチ	レバーの貝鍋肉	豚肉の生姜焼き							
バナナ		かぼちゃ 南瓜サラダ	あんじん豆腐 杏仁豆腐	オレンジ	きゅうり はるさめ すのもの 胡瓜と春雨の酢の物	かいそう 海藻とくるみのサラダ	ごぼうサラダ							
ぎゅうにゅう 牛乳		りんご缶	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	キウイ	おうとう かん 黄桃缶	いよかん							
		ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
810kcal		847kcal	715kcal	845kcal	825kcal	687kcal	851kcal							
夕食	ごはん すまし汁	ごはん 枝豆のポタージュ	もち麦ごはん 味噌汁	ごはん コンソメスープ	たんたんめん 坦々麺	ざっくく はん 雑穀ごはん	ごはん 味噌汁							
	ぶりの照焼	に こ 煮込みハンバーグ	とりにく みそ づけやき 鶏肉の味噌漬焼	あじ 鱈のハーブグリル	もやしと小松菜のナムル	とりにく たつた あ 鶏肉の竜田揚げ	あかうお や ふうに 赤魚のすき焼き風煮							
	ながいも 長芋のレモンマリネ	キャベツとツナの和風サラダ	にんじん 人参サラダ	な はな 菜の花としめじの和え物	フルーツゼリー	ほうれん草のごま酢和え	ながいも すのもの 長芋とモスクの酢の物							
	キャラメルプリン	フルーチェ	オレンジムース	りんごとさつま芋の重ね煮		手作り豆乳プリン	りんごヨーグルト							
	809kcal	832kcal	723kcal	772kcal	789kcal	801kcal	683kcal							
栄養価の	エネルギー	2257kcal	エネルギー	2261kcal	エネルギー	2014kcal	エネルギー	2253kcal	エネルギー	2220kcal	エネルギー	2088kcal	エネルギー	2139kcal
	たんぱく質	87g	たんぱく質	83g	たんぱく質	80g	たんぱく質	84g	たんぱく質	84g	たんぱく質	81g	たんぱく質	80g
	脂質	63g	脂質	59g	脂質	46g	脂質	64g	脂質	61g	脂質	48g	脂質	49g
	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	6g
														

朝食や夕食でほぼ毎日『みそ汁』を提供していますが、この味噌ってなにかからできているかみなさん知っていますか？『畑のお肉』と呼ばれる『大豆』が味噌の主な原材料です。みそ汁や味噌煮、味噌炒め・・・など大豆の形は一切残っていません。大豆に含まれているたんぱく質は、消化吸収しにくいという特徴がありますが、みそは大豆を発酵させてつくるので、発酵の間にこのたんぱく質がうま味の素にかわり、消化吸収のよいたんぱく質に変身していくのです。味噌は色によって『赤・淡色・白』の3種、原料によって『米みそ・麦みそ・豆みそ・調合みそ』の4種に分けられますが、みたけでは白味噌の米みそを使用しています。野菜が苦手でも、みそ汁に入った野菜だと残食が少なく見受けられます♪寒い朝にみそ汁は非常に身体も温まりますし、ぜひ食べていただきたいです(^^)