

	3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)		3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	い とうふ 炒り豆腐		こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ		さけ しおやき 鮭の塩焼		チーズオムレツ		なめ茸納豆		きらず炒り		さんまの蒲焼	
	とろろ		キャベツと人参の生姜和え		ごもく きんぴら 五目金平		ポテトとベーコンのソテー		ちんげんさい い に 青梗菜の炒り煮		ながいも ず 長芋のポン酢かけ		ふきと油揚げの煮物	
	うめぼ 梅干し		たいみそ		あじつけのり 味付海苔		のり佃煮				チーズ			
	594kcal		723kcal		591kcal		641kcal		605kcal		602kcal		575kcal	
昼食	ごはん ご飯		やきとりうどん 焼鶏風丼		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ピザトースト		混ぜチキンピラフ	
	わふう 和風オムレツ		な はな 菜の花のワサビ和え		にくだんご すぶた ふう 肉団子の酢豚風		さけ 鮭のちゃんちゃん焼		わふう 和風チキンピカタ		コーンポタージュ		カレーコロッケ	
	キャベツとツナの辛子マヨ和え		バナナ		はくさい ゆず かおあ 白菜の柚子香和え		かぼちゃ 南瓜サラダ		さつま芋ジャーマン		キャベツサラダ		スパゲティーサラダ	
	キウイ		ぎゅうにゅう 牛乳		ようなし かん 洋梨缶		りんご		キウイ		バナナ		いちご	
	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		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	806kcal		723kcal		808kcal		809kcal		824kcal		739kcal		845kcal	
夕食	ひじきごはん		ごはん ご飯		トマトチキンカレー		ぎゅうどん 牛丼		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	けんちん汁		コンソメスープ		あっさりポテトサラダ		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		すまし汁	
	ホッケの塩焼		ハンバーグ茸ソース		クリームあんみつ		ほうれん草のくるみ和え		ぶたにく 豚肉のステーキ		はっほうさい 八宝菜		にくじゃが	
	こまつな 小松菜のゴマ味噌炒め		マカロニサラダ				ヨーグルト		オクラの梅肉和え		きりぼし だいこん ちゅうかあ 切干大根の中華和え		な はな すみそあ 菜の花の酢味噌和え	
	オレンジ		フルーツヨーグルト						マンゴーフリン		りんごのコンポート		フルーチェ	
	664kcal		872kcal		805kcal		702kcal		770kcal		749kcal		715kcal	
栄養価	エネルギー	2064kcal	エネルギー	2318kcal	エネルギー	2204kcal	エネルギー	2152kcal	エネルギー	2199kcal	エネルギー	2090kcal	エネルギー	2135kcal
	たんぱく質	85g	たんぱく質	87g	たんぱく質	81g	たんぱく質	78g	たんぱく質	88g	たんぱく質	85g	たんぱく質	68g
	脂質	51g	脂質	53g	脂質	47g	脂質	55g	脂質	49g	脂質	55g	脂質	52g
	食塩相当量	7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	6g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	10g	食塩相当量	8g

みたけの食事でもよく登場する『りんご』の旬は秋から冬ですが、ある特別な保存方法によって1年中食べることができます。果物は、収穫されてから人間と同じように呼吸をします。この呼吸によってエネルギーを使ってしまいうために、味が悪くなったり、新鮮さがなくなります。ですが、この問題を解決するのが『CA貯蔵法』という、特別な保存方法です。呼吸に関わる空気中の様々な成分を調節し、低い温度で保管することでおいしさを保つのがこの貯蔵法の特徴です。この保管方法のおかげで、年中りんごが手に入り、おいしく食べられるのです。またりんごの真ん中のあたりに蜜がありますが、実は蜜そのものは甘くないって知っていますか？あの蜜はりんご自体が完熟したサインなので、蜜の入りりんごは甘いと感じるのです♪