



今週の献立表

みたけの社

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
朝食	4月29日・昭和の日 ごはん 味噌汁 たまご豆腐 卵豆腐 小松菜とさつまいもの炒め物 味付け海苔	ごはん 味噌汁 オクラ納豆 肉じゃが	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 茄子の生姜炒め 梅びしお	ごはん 味噌汁 たまごや 玉子焼き 竹輪入り野菜炒め ふりかけ	ごはん 味噌汁 ごもくえいようなつどう 五目栄養納豆 魚肉ソーセージソテー	ごはん 味噌汁 なまあ 生揚げの卵とじ オクラおろし のり佃煮	ごはん 味噌汁 い 炒り豆腐 キャベツのゆかり和え ふりかけ 牛乳
	464kcal	569kcal	522kcal	502kcal	522kcal	512kcal	705kcal
	ごはん 鱈のバター醤油ソース ひじきのサラダ 茄子のおろし和え 牛乳	けんちんそば さつまいも胡麻マヨ和え コーヒーゼリー ジョア	そば どん そばろ丼 すまし汁 小松菜と竹輪の胡麻和え 牛乳	たんじょうび 誕生日&リクエストメニュー カレーうどん 大根とツナのサラダ パースデーデザート(チョコバナナ) 乳酸菌飲料	もち麦ごはん 鶏肉と大根の甘辛煮 菜の花のわさび和え 黄桃缶 牛乳	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 切り干し大根の胡麻酢和え キウイ 牛乳	こどもの日メニュー たけのご飯 春野菜汁 鱈のおろし煮 菜の花の菜種和え
	702kcal	648kcal	713kcal	706kcal	765kcal	660kcal	705kcal
	雑穀ごはん 卵スープ 鶏肉の生姜焼き バンサンスー 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 豚肉とニラの炒め物 切り干し大根のナムル キウイ	ごはん 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー	ごはん 味噌汁 すまし汁 ホッケの照り焼き 生揚げと青梗菜の炒め物 南瓜のそばろあんかけ	ごはん 味噌汁 味噌ラーメン風スープ かにシュウマイ トマトサラダ バナナ	えだまめ 枝豆ごはん 豚汁 キウイ 牛乳	ハヤシライス 海藻ツナ和風サラダ マンゴー オレンジ
667kcal	665kcal	591kcal	637kcal	654kcal	628kcal	600kcal	
栄養日 価の	エネルギー 1833kcal たんぱく質 83g 脂質 52g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 1882kcal たんぱく質 76g 脂質 45g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1826kcal たんぱく質 79g 脂質 44g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1845kcal たんぱく質 80g 脂質 41g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1941kcal たんぱく質 84g 脂質 51g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1800kcal たんぱく質 78g 脂質 49g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1883kcal たんぱく質 78g 脂質 48g 食塩相当量 8.5g
	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	利用者さん お誕生日 おめでとう	けんぽうきねんび 5月3日 憲法 記念日	みどりの日	こどもの日

今週は1年の中で祝日が集中しているゴールデンウィーク、大型連休となります。4/29(月)「昭和の日」は長い間続いた戦争が終わったあとに、日本が大きく変わり、人の生活にもたくさんの変化があったのが昭和であったことから、その時代を忘れないという意味も込められた祝日のようです。5/3(金)「憲法記念日」憲法こそ昭和に出来たものです。私たちが生きている、いろんな場面で憲法が大きく関わっています。5/4(土)「みどりの日」元は昭和天皇の誕生日であったそうですが、祝日についての決まりが変わったことをきっかけに名前を変えたそうです。自然に感謝をしながら、親しむ日とされています。5/5(日)「こどもの日」こどもの成長を願う日として、こいのぼりや五月人形をかざったりします。この日はみなさんもなじみが深いですね。こどもの日でもある5日は、「立夏」でもあり、暦の上ではこの日から夏が始まるよ〜!という日です。私たちの生活にも欠かせないお米の田植え、野菜などの種まきが始まる時期でもあります。新生活で疲れた身体をしっかりとリフレッシュしましょう。