



今週の献立表

みたけの社

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め インゲンの和え物	ごはん 味噌汁 オクラ納豆 鶏肉と野菜のごま煮	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 切り干し大根の煮物	ごはん 味噌汁 手作り卵焼き いんげんのきんぴら	ごはん 味噌汁 スタミナ納豆 筑前煮風	ごはん 味噌汁 焼き豆腐と野菜のそぼろ煮 キャベツとカニカマのサラダ	ごはん 味噌汁 いわしの生姜煮 大根の煮物	
			ふりかけ	のり佃煮			うぐいす煮豆	
	582kcal	595kcal	580kcal	516kcal	540kcal	486kcal	561kcal	
	昼食	キーマカレー 南瓜とアスパラのサラダ キウイ 牛乳	雑穀ごはん あさりのすまし汁 鯖の味噌焼き 菜の花の辛子ポン酢和え 乳酸菌飲料	納豆ビビンバ丼 トマトサラダ オレンジ 牛乳	焼きうどん 白菜と豆腐のお浸し かぶの昆布和え ジョア	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル キウイ 牛乳	食育の日～昭和食堂～ ごはん ミックスグリル ポテトサラダ ペイザンヌスープ クリームソーダ	ごはん 豚肉のフルコギ風 白菜のザーサイ和え オレンジ 牛乳
		755kcal	583kcal	677kcal	563kcal	703kcal	740kcal	692kcal
		夕食	ごはん 豆腐のえびあんかけ もやしと胡瓜の中華サラダ パイン缶	けんちんそば 人参とかい7ラ7のカレーソーテー さつまいものレモン煮 牛乳寒天	雑穀ごはん 具沢山汁 さわらの南部焼き 白菜のしそ和え フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のチリソース風 フロッコリーのチーズサラダ バナナ	鮭ごはん けんちん汁 お麩の卵とじ 茄子とピーマンの味噌炒め	ごはん ちゃんぽん風スープ 白菜と鶏肉のポン酢和え 焼き餃子 パイン
484kcal			695kcal	583kcal	657kcal	626kcal	619kcal	642kcal
エネルギー 1821kcal たんぱく質 75g 脂質 59g 食塩相当量 6.2g			エネルギー 1873kcal たんぱく質 79g 脂質 52g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1840kcal たんぱく質 79g 脂質 44g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1736kcal たんぱく質 77g 脂質 38g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1869kcal たんぱく質 83g 脂質 46g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 1845kcal たんぱく質 75g 脂質 41g 食塩相当量 9g	エネルギー 1895kcal たんぱく質 75g 脂質 48g 食塩相当量 9.1g
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	

今週は25日(土)に第二回食育の日昭和食堂のメニューの提供をします。昔(…といたら失礼ですが)は、今よりもたくさんの喫茶店があったそうで、若手県内では今でも営業を続けているレトロな喫茶店も多くあるようです。レトロ=かわいい! 雰囲気がいい! として、ここ数年で流行っているようです♪なんだかわくわくするようなメニューばかりが並んでいますね…?! クリームソーダに目をキラキラさせているみなさんの表情がすでに目に浮かびます☆ペイザンヌスープも初めての提供になりますが、ペイザンヌはフランス語で、フランス料理で使われる言葉では「1cm角の薄切りにした野菜」という意味があるそうです。日本の料理では色紙切りといひます。たくさんの野菜をコトコト煮て作るこの温かいスープは、フランスで体調が悪いときなどでも食べられる、お腹にも優しい料理とされているそうです。野菜そのものの味を楽しめるスープですので、ぜひ味わってみてくださいね。