



# 今週の献立表

みたけの社

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	里芋とはんぺんの煮物	納豆(オクラ・人参)	青梗菜の海鮮塩炒め	そぼろ炒め	キムチース納豆	目玉焼き	豚肉とにんにくの芽の生姜炒め							
	大根サラダ	野菜と豚肉のオイスター炒め	菜の花の錦糸和え	春菊としめじの煮びたし	ほうれんとうとキャベツのソテー	アスパラときのこのソテー	ほうれん草なめ茸和え							
	のり佃煮	乳酸菌飲料	牛乳		乳酸菌飲料	牛乳	牛乳							
			ふりかけ											
	486kcal	589kcal	654kcal	580kcal	548kcal	646kcal	632kcal							
昼食	ごはん	バジルスパゲティ	ごはん	オムライス	ごはん	ごはん	鶏照り焼き丼							
	鯖の香草パン粉焼き	キャベツと蒸し鶏のサラダ	コンソメスープ	カラフルコールスローサラダ	味噌汁	八宝菜	じゃが芋と人参のきんぴら風							
	さつまいものフレンチサラダ	じゃが芋とベーコンのソテー	豆腐ステーキ	パイナップル	鯖のみりん焼き	もやしのナムル	切り干大根の生姜和え							
	カリフラワーとベーコンのソテー		ほうれん草のソテー	牛乳	海藻サラダ	パイナップル								
	牛乳				里芋のおかか和え									
	802kcal	611kcal	610kcal	595kcal	599kcal	581kcal	537kcal							
夕食	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん	肉そば	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	おでん	味噌汁	野菜クリームシチュー	冬瓜のかにあんかけ	味噌汁							
	豚肉のガーリックソテー	フリの蒲焼風	茄子の甘辛炒め	たらときのこのバターポン蒸し	たまごサラダ	キャベツのピーナッツ和え	フリの煮つけ							
	ビーンズサラダ	白和え	パイン&みかん缶	切り干大根のトマト炒り煮	さつまいもプリン		キャベツの和風サラダ							
	ヨーグルト	キウイ&みかん缶					キウイ&白桃缶							
	707kcal	614kcal	540kcal	548kcal	779kcal	473kcal	610kcal							
栄養日値	エネルギー	1995kcal	エネルギー	1814kcal	エネルギー	1804kcal	エネルギー	1723kcal	エネルギー	1926kcal	エネルギー	1700kcal	エネルギー	1779kcal
	たんぱく質	73g	たんぱく質	72g	たんぱく質	71g	たんぱく質	72g	たんぱく質	66g	たんぱく質	78g	たんぱく質	73g
	脂質	56g	脂質	49g	脂質	40g	脂質	48g	脂質	47g	脂質	41g	脂質	42g
	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	7.3g
		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								

朝・夕方・夜の気温の差が激しい季節となりました。このような時期は身体が「疲れ」を感じやすくなります。疲れが溜まってくると、普段はしないようなミスをしてしまったり、身体がウィルスと働く力が落ちて風邪をひきやすくなってしまいう原因になります。身体を動かすための3つの栄養素には、みなさんもよく聞いたことがあると思いますが「たんぱく質・脂質・炭水化物」があります。この3つがしっかり動かないとパワー不足となりなかなか疲れもとれません。ではどうしたらこの3つの栄養素がうまく働くのかというと、もう答えはわかるかと思いますが「バランスよく食べる」です。特に3つの栄養素がしっかり働く上で大切なのはビタミン類で、豚肉や大豆、卵、納豆、牛乳、バナナ、フロココリーなど給食でよく登場する食材に多く含まれています。このようなビタミン類は、口内炎や気持ちのイライラ、ストレスが原因の疲れなどたくさんの症状にも効果的です。日頃の食事から疲れにくい身体、疲れても回復できる身体を目指しながら元気に春を迎えましょう！