



今週の献立表

みたけの社

	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)		
朝食	ごはん 味噌汁 五目卵焼き	ごはん 味噌汁 納豆の青菜和え	ごはん 味噌汁 いわしのレモン煮	ごはん 味噌汁 紅ショウガ入り玉子焼き	ごはん 味噌汁 スタミナ納豆	ごはん 味噌汁 じゃが芋と鶏肉の煮物	ごはん 味噌汁 目玉焼き		
	むしどり 蒸し鶏とキャベツのワサビ和え	はくさいい 白菜の炒り煮	きりぼしだいこん 切干大根の胡麻酢和え	いんげん いんげんの金平	ぜんまい ぜんまいの五目煮	はくさいい 白菜のゆず和え	なす 茄子と鶏肉の炒め物		
		にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	ぎゅうにゅう 牛乳	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料		ぎゅうにゅう 牛乳		
	538kcal	547kcal	606kcal	645kcal	547kcal	492kcal	621kcal		
	昼食	ごはん タラのピカタ いんげんとじゃが芋のサラダ 牛乳	ごはん バターロール ポテトグラタン 白菜とりんごのフレンチサラダ バナナヨーグルト	てんしんほんどん 天津飯丼 味噌汁 かぶの昆布和え	ごはん 味噌汁 鶏肉と白菜の塩炒め 菜の花の酢味噌和え バナナ	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻味噌煮 南瓜のサラダ やさしい豆(非常食)	ごはん 味噌汁 鯖のソテー(トマトソース) フロココリーのフレンチサラダ 牛乳	やきにくどん 焼肉丼 中華スープ 切干キムチ和え	
605kcal		529kcal	537kcal	538kcal	699kcal	780kcal	566kcal		
夕食		ごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き ひじきサラダ	ごはん 味噌汁 肉巻き大根の旨煮 蒸し鶏ともやしの生姜和え キウイ&みかん缶	ごはん 味噌汁 カレーの煮つけ ながいも 長芋と鶏肉の炒め物 もずく酢	シーフードラーメン キャベツのミックスサラダ シューマイ オレンジ	カレーライス 小松菜と人参の胡麻和え フリン	ごはん アジのチリソース ほうれん草のナムル パイナップル	
		683kcal	530kcal	720kcal	509kcal	576kcal	738kcal	574kcal	
		栄養日 価の	エネルギー 1826kcal	エネルギー 1606kcal	エネルギー 1863kcal	エネルギー 1692kcal	エネルギー 1822kcal	エネルギー 2010kcal	エネルギー 1761kcal
			たんぱく質 81g	たんぱく質 64g	たんぱく質 68g	たんぱく質 75g	たんぱく質 76g	たんぱく質 74g	たんぱく質 71g
	脂質 45g		脂質 36g	脂質 51g	脂質 32g	脂質 41g	脂質 60g	脂質 41g	
	食塩相当量 6.5g		食塩相当量 7.4g	食塩相当量 6.5g	食塩相当量 6.2g	食塩相当量 10.2g	食塩相当量 7.2g	食塩相当量 6.7g	
			リクエストメニュー しゅんぶん ひ 春分の日	リクエストメニュー	お誕生日 おめでとうございます	リクエストメニュー			

3月も残す所あと2週間となり、今週の木曜日3月20日は春分の日です。自然や生き物を大切にするとされて、自然の恵みが感じられる日です。朝はまだまだ冷え込む日もありますが、日中は少しずつ暖かくなってきましたね。雪もすっかり融けたので、外を散歩しながら「春」を探すのも楽しいかもしれません♪さて、先日今年度最後の給食委員会を開催しました。今回はみなさんに協力していただいた嗜好調査の結果をお伝えしました。たくさんの方からみたけの社の給食はおいしいという声をいただきました。味付けは薄い・濃いと感じている方もいるようでしたので、工夫をしていきたいと思っております。委員会の最後に、利用者さんから来年度食べたいメニューややってみようという意見も出たので、4月からみなさんの声をもとによりよい給食になるように頑張っていきます。来年度も給食委員会が定期的に開催されますので、誰でも遠慮なく参加してくださいね。お待ちしております。