

4月

今週の献立表

みたけの杜

	4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)		4月12日(土)		4月13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	
	さば みずにかん 鯖の水煮缶		なっとう しらす納豆		とりにく やさい いた もの 鶏肉と野菜の炒め物		や どうふ やさい にもの 焼き豆腐と野菜の煮物		ごもくえいよう なっとう 五目栄養納豆		めだまや 目玉焼き		に さんまのみぞれ煮	
	にもの ひじきの煮物		とうがん とりにく にもの 冬瓜と鶏肉の煮物		ごまあ いんげんの胡麻和え		む どり あお あ もやしと蒸し鶏の青じそ和え		とりにく やさい 鶏肉と野菜のソテー		さつまあげ いた もの キャベツと薩摩揚げの炒め物		こまつな ちくわ ごまあ 小松菜と竹輪の胡麻和え	
			ぎゅうにゅう 牛乳				ふりかけ		にゅうさんきんいんりよう 乳酸菌飲料		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	536kcal		688kcal		517kcal		516kcal		592kcal		621kcal		672kcal	
昼食	や 焼きそば		てづく 手作りピザ		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		どん かつ丼	
	あ ザーサイ和え		コンソメスープ		とうふ さかむ メヌケと豆腐の酒蒸し		とりにく や 鶏肉のチーズ焼き		あおな か ふう ハムと青菜の華風スープ		まーぼーどうふ 麻婆豆腐		じる すまし汁	
	あんにんどうふ 杏仁豆腐		マカロニサラダ		こまつな あ もの 小松菜の和え物		かぼちゃ 南瓜サラダ		すぶたふう 酢豚風		はくさい ゆず かお刺 白菜の柚子香和え		きゅうり だいこん 胡瓜と大根のサラダ	
			コーヒーゼリー		ぎゅうにゅう 牛乳		キウイ&みかん缶		シルバーサラダ		にんじん 人参しりしり			
							ぎゅうにゅう 牛乳							
	490kcal		603kcal		588kcal		698kcal		814kcal		590kcal		618kcal	
夕食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		しょくいく ひ 食育の日		ごはん ご飯		たらこスパゲティ		ごはん ご飯	
	にくどうふ 肉豆腐		とり やさい 鶏つくね野菜あんかけ		みそしる 味噌汁		ずし ぼろ寿司		ふう たらの千ヶ風		そう す たまご ほうれん草の巣ごもり卵		みそしる 味噌汁	
	かいそう わふう 海藻ツナ和風サラダ		かぼちゃ ふく に 南瓜とインゲンの含め煮		にく 肉じゃが		じる すまし汁		あ もの オクラとわかめの和え物		パイン		とりにく みそ 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き	
	フルーツミックス		あ もやしのゆかり和え		コールスローサラダ		しょうが たけのこの生姜あんかけ		バナナヨーグルト				いも せんぎ いた じゃが芋の千切り炒め	
			オレンジ		バナナ		まっちゃん 抹茶フリン						オレンジ	
	632kcal		586kcal		669kcal		531kcal		574kcal		581kcal		588kcal	
栄養日の 価の	エネルギー	1658kcal	エネルギー	1877kcal	エネルギー	1774kcal	エネルギー	1745kcal	エネルギー	1980kcal	エネルギー	1792kcal	エネルギー	1878kcal
	たんぱく質	70g	たんぱく質	80g	たんぱく質	72g	たんぱく質	74g	たんぱく質	75g	たんぱく質	74g	たんぱく質	77g
	脂質	38g	脂質	53g	脂質	40g	脂質	40g	脂質	56g	脂質	54g	脂質	43g
	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	9.8g	食塩相当量	8.8g	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			

新年度から1週間が経ち、やっと冬の寒さも和らいできたように思えますね。今週は今年度1回目の食育の日。今回も様々な地域の料理や、旬の食材を使ったメニューなどをグリーンハウスさんが企画してくれています。今回の食育の日のメニューの中にもある「たけのこ」は春に旬を迎える食材の1つです。春が旬の食材は「苦味」をもっているのが特徴的です。この苦味は、春におけての栄養や、冬の寒さに耐えながら、いろんな害虫から身を守るために蓄えられたものだそうです。苦味というと苦手な印象をもつ方も多いかもしれませんが、冬の間にたまった身体の中の毒素を外へ出してくれたり、肝臓などの働きをよくしてくれたりする役目があります。今回提供されるたけのこは、ビタミン類は少し少ないですが、食物繊維などが多く、早く疲れを回復させてくれる栄養素が含まれています。食感もよい食材ですので、ぜひよく噛んで味と食感を楽しんでみてください。