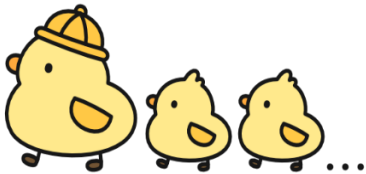


4月

今週の献立表

みたけの杜

	4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)		4月19日(土)		4月20日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁	
	豆腐のチャンプル		小松菜納豆		五目卵焼き		厚揚げと野菜の煮物		高菜納豆		たらの野菜あんかけ		目玉焼き	
	里芋の煮物		青梗菜の炒め物		れんこんと切り昆布の炒り煮		ほうれん草の磯和え		鶏肉と野菜のソテー		小松菜と竹輪の炒め物		豚肉と野菜の塩炒め	
	牛乳		乳酸菌飲料		牛乳		牛乳		乳酸菌飲料		牛乳		牛乳	
	778kcal		530kcal		683kcal		639kcal		537kcal		581kcal		630kcal	
昼食	いちごジャムサンド		ごはん		ごはん		ごはん		担々麺		ごはん		枝豆ごはん	
	トマトとカリフラワーのスープ		豚肉のみぞれ和え		鶏肉の磯辺焼き		豚肉のピリ辛炒め		キャベツの梅おかか和え		八宝菜		赤魚の煮つけ	
	コロッケ&エビフライ		南瓜のそぼろあんかけ		切干大根の胡麻酢和え		菜の花の錦糸和え		大根の旨塩煮		青梗菜の辛子和え		キャベツとわかめの酢味噌和え	
	ポテトサラダ		もやしの梅肉風味		オレンジ		なすの揚げ煮				冷奴		南瓜の甘煮	
	521kcal		593kcal		510kcal		558kcal		524kcal		530kcal		492kcal	
夕食	ごはん		きつねうどん		ごはん		ごはん		ごはん		カレーライス		ごはん	
	中華スープ		ツナ大根おろしのせ厚揚げ		味噌汁		味噌汁		鮭と菜の花のポテトグラタン		和風大根サラダ		ミネストローネ	
	海鮮五目炒め		パイン		フリの南部焼き		鶏肉のから揚げ		イタリアンサラダ		バナナヨーグルト		チキンピカタ	
	小松菜のなめ茸和え				白菜とニラの塩炒め		人参のフレンチサラダ		バナナ				フロッコリーとコーンのサラダ	
	キウイ&白桃缶				キャベツのゆかり和え		洋梨缶						パイン	
	520kcal		448kcal		548kcal		632kcal		683kcal		680kcal		604kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1819kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1741kcal	エネルギー	1829kcal	エネルギー	1744kcal	エネルギー	1791kcal	エネルギー	1726kcal
	たんぱく質	70g	たんぱく質	68g	たんぱく質	78g	たんぱく質	77g	たんぱく質	70g	たんぱく質	77g	たんぱく質	77g
	脂質	50g	脂質	30g	脂質	42g	脂質	45g	脂質	45g	脂質	44g	脂質	36g
	食塩相当量	9.6g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9g	食塩相当量	7.8g
	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		リクエストメニュー		リクエストメニュー			

4月も半分が過ぎました。季節の変わり目でもあり、新しいことがたくさんある4月はどうしても身体の調子を崩しやすくなります。起きる・朝ごはんを食べる・歯を磨く・着替える・トイレに行くなど朝の準備を毎日同じことを同じ時間にすることは当たり前かもしれませんが、それこそが生活リズムをつくることにつながるとも大切なことです。特に朝ごはんには、生活リズムリズムを整えたり、身体に必要なパワーを補給したり、身体を目覚めさせ、1日頑張ることが出来るようにしてくれるなどの役割があります。また、人間の体は寝ているときに体温が下がりますが、朝ごはんを食べることでからだの中で熱がつくられて体温が上がってきます。体温があがると、風邪などひきにくくなるなどの効果もあります。ごはんやパン、肉・魚・卵などの主菜・野菜類の副菜がそろったものが良いといわれていますが、みたけの杜の給食はどうでしょうか？朝ごはんを食べるときに、メニューをみながらバランスが整っているか確認してみてくださいね♪