

4月

今週の献立表

みたけの杜

	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)		4月26日(土)		4月27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		ミルクスープ		みそしる 味噌汁	
	やきふ たまご 焼麩の卵とじ		たけなっとう なめ茸納豆		や どうふ やさい に 焼き豆腐と野菜のそぼろ煮		たまご かにかま卵焼き		なっとう そぼろ納豆		めだまや 目玉焼き&ウィンナー		に いわしのかつお煮	
	きりぼしだいこん ごま いた 切干大根の胡麻炒め		にも ひじきとレンコンの煮物		こまつな に ひた 小松菜としめじの煮浸し		きりぼしだいこん だいず い に 切干大根と大豆の炒り煮		なまあ い に れんこんと生揚げの炒り煮		ふう コールスロー風サラダ		やさい 野菜とソーセージのソテー	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		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	
	722kcal		468kcal		604kcal		687kcal		589kcal		797kcal		692kcal	
昼食	ごはん ご飯		はなみ とくべつ お花見特別メニュー		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	
	とりにく しお や 鶏肉の塩こうじ焼き		さんしよく 三色おにぎり		いも インゲンとじゃが芋のサラダ		こや ホキのパン粉焼き		ず チキンカツおろしポン酢		みそしる 味噌汁		しょうが キャベツとわかめの生姜和え	
	いんげんのピーナッツ和え		とりにく あ ふう 鶏肉のから揚げ・キッシュ風		コーヒーゼリー		いも ごま あ さつま芋の胡麻マヨ和え		たまご フロッコリーと卵のサラダ		さわら む 鯖のさっぱり蒸し		おんせんたまご 温泉卵	
	や あ 焼きさつま揚げ		ハンバーグ・ウィンナーソテー				スッキーニとハムのガーリックソテー		オレンジ		ごまあ もやしの胡麻和え			
			はるやさい 春野菜サラダ・フライドポテト											
			てつく 手作りいちごシェイク											
	519kcal		1023kcal		714kcal		627kcal		614kcal		526kcal		537kcal	
夕食	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		とりにく みずた なべふう 鶏肉の水炊き鍋風		みそしる 味噌汁		ちゅうか 中華スープ		ポークビーンズ		コーンクリームスープ	
	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き		む たらときのこのバタポン蒸し		な はな あ もの 菜の花の和え物		ぶたにく ちゅうがいた 豚肉の中華炒め		とうふ かいせん 豆腐の海鮮あんかけ		ほうれん草とベーコンの炒めもの		ガーリックチキン	
	いも さつま芋とチーズのサラダ		しらあ 白和え		フルーツポンチ		かいそう 海藻サラダ		もやしとほうれん草の和え物		バナナ		トマトとアスパラのサラダ	
	かん キウイ&みかん缶						あんにんどうふ 杏仁豆腐		にくだんご 肉団子				パイ	
	648kcal		540kcal		490kcal		642kcal		647kcal		691kcal		620kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1889kcal	エネルギー	2031kcal	エネルギー	1808kcal	エネルギー	1956kcal	エネルギー	1850kcal	エネルギー	2014kcal	エネルギー	1849kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	77g	たんぱく質	76g	たんぱく質	69g	たんぱく質	79g	たんぱく質	76g
	脂質	47g	脂質	64g	脂質	44g	脂質	48g	脂質	45g	脂質	65g	脂質	44g
	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	9.9g
					リクエストメニュー									

ここ数日は雨の日が多く、気温もなかなか上がらず、春らしくない天気が続いていましたが、先日盛岡でも桜の開花が発表されました。去年より数日遅い開花の発表だったそうです。みたけの杜敷地内の桜はまだ咲いている様子はみられませんが、蕾は少しずつ膨らんでいるようにみえます。川沿いの桜の木は所々咲いていますね。まだ敷地内からの桜は見頃ではないですが、今週の火曜日はお花見弁当当風メニューの提供があります。三色団子ならめ三色おにぎりや、先日利用者さんとお話したときに「お花見弁当の中身といたら?！」という質問をさせていただいたのですが、その中であげられたものをたくさん詰め込みました♪普段はなかなか提供の機会のない特別ドリンクのいちごシェイクの提供もぜひお楽しみに♪