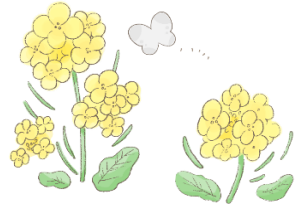
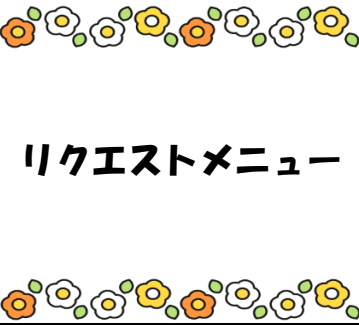


4月

今週の献立表

みたけの社

	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)		5月3日(土)		5月4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 ミルクスープ		ごはん 味噌汁	
	豚肉と青梗菜のチャンフル		オクラ納豆		豚肉とカリフラワーの炒めもの		たまごや 玉子焼き		五目栄養納豆		めだまや 目玉焼き		ピンクサーモンの塩焼き	
	菜の花のポン酢和え		小松菜とさつま揚げの炒め物		ぜんまいと竹輪の煮物		野菜のオイスター炒め		キャベツと鶏肉のケチャップ炒め		小松菜と竹輪の胡麻和え		キャベツのゆかり和え	
			乳酸菌飲料		牛乳		牛乳		乳酸菌飲料				牛乳	
	616kcal		548kcal		652kcal		664kcal		587kcal		487kcal		589kcal	
昼食	ごはん 鶏肉とセロリの中華炒め		ごはん 青椒肉絲風		ごはん 味噌汁		ごはん 他人煮		しょうが おろし生姜うどん		ごはん 鯖のカレームニエル		ごはん 味噌汁	
	三色ナムル		バンサンスー		ごま フリの胡麻だれ焼き		きゅうり だいこん うめ 胡瓜と大根の梅しそサラダ		ようなしかん 洋梨缶		トマトサラダ		ぶたにく からいた 豚肉のピリ辛炒め	
	牛乳		キウイ&みかん缶		菜の花の菜種和え		バナナヨーグルト				牛乳		きりぼしだいこん ごます 切干大根の胡麻酢和え	
	641kcal		637kcal		583kcal		636kcal		405kcal		697kcal		578kcal	
夕食	ごはん 味噌汁		けんちんそば		ごはん 味噌汁		ごはん すまし汁		ごはん ごはん		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁	
	アジの南蛮漬け		ぎょうざ 餃子		ジャーマンポテト		さば みそに 鯖の味噌煮		ミックスグリル		とりにく だいこん あまからに 鶏肉と大根の甘辛煮		マカロニサラダ	
	大根と肉団子の煮物				バナナ		ほうれん草のなめ茸和え		ポテトサラダ		む なす 蒸し茄子のポン酢和え		キウイ&マンゴー	
	フルーツミックス						オレンジ		コンソメスープ		パイ			
									プリン					
	607kcal		469kcal		541kcal		553kcal		647kcal		623kcal		714kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1864kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	1776kcal	エネルギー	1853kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1881kcal
	たんぱく質	84g	たんぱく質	72g	たんぱく質	74g	たんぱく質	79g	たんぱく質	73g	たんぱく質	77g	たんぱく質	74g
	脂質	44g	脂質	28g	脂質	38g	脂質	46g	脂質	39g	脂質	45g	脂質	46g
	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	9.9g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	7.8g
														

桜の季節もあっという間に過ぎ、5月となります。休日が増えるとおやつを食べる機会が多くなると思いますが、普段みなさんはどんなおやつを食べていますか？おやつと言われると、チョコやクッキー、スナック菓子などをイメージすると思いますが、これらのものはバター・砂糖・油などが多く使われているものもあり、気付いたら体重が増えてた！なんてことも。ですが、リラックスや気分転換にもなりますので食べてはいけないうというわけではありません。気分転換などのために食べるおやつは「200キロカロリーくらい」が良いとされています。ただし、スナック菓子などは脂が多く使われているので、ちょっと食べただけでも必要以上のエネルギー量になってしまうこともあります。お菓子類の袋に書いてある『栄養成分表示』を見ながら、自分のおやつの内容を考えてみるとよいでしょう♪

📅5月2日（金）は少しはやめのこどもの日メニューです。お子様ランチならめ大人様ランチを提供します。お楽しみに～♪