



今週の献立表

みたけの杜

	7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)		7月19日(土)		7月20日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	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	
	とうふ 豆腐のチャンプル		なっとう しらす納豆		きかな やまい いた お魚ソーセージと野菜の炒めもの		ちゅうかひややつこ 中華冷奴		なっとう スタミナ納豆		ぶたにく こうやどうふ にも 豚肉と高野豆腐の煮物		めだまや 目玉焼き&タコさんウィンナー	
	あ もの キャベツの和え物		お 麩のたまごとじ		いんげんのピーナッツ和え		さつまあげ にも ふきと薩摩揚げの煮物		きざ こんぶ にも 刻み昆布の煮物		もやしとニラのポン酢和え		カリフラワーと小松菜のソテー	
					ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	556kcal		512kcal		652kcal		655kcal		507kcal		643kcal		709kcal	
昼食	せんたく 選択メニュー		さんしょばん 三色丼		ごはん		ごはん		どうよう うし ひ 土用の丑の日		なっとう 納豆とろろそば		ごはん	
	カレーライス		すまし汁		かばやき ぶりの蒲焼		ちゅうか 中華スープ		うなぎ たまご 鰻のふわ玉丼		おんせんたまご 温泉卵		ズッキーニとオクラのポテトグラタン	
	(カツ・ハンバーグ・エビフライ)		ほうれん草のごま酢和え		きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮		たま カニ玉		すまし汁		なまあ なす しょうがいた 生揚げと茄子の生姜炒め		とうふ 豆腐のカプレーゼ風	
	コールスローサラダ		パイナップル		ひややつこ 冷奴		もやしとほうれん草のナムル		キャベツのクルミ和え				コーヒゼリー	
	キウイ&みかん缶													
	ぎゅうにゅう 牛乳													
	913kcal		591kcal		598kcal		556kcal		616kcal		567kcal		666kcal	
夕食	ごはん		スパゲティナポリタン		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	わふう たらこの和風ピカタ		レンコンのサラダ		たまご 卵スープ		ポークビーンズ		とりにく 鶏肉のラビコットソース		さばかん 鯖缶のチーズ焼き		みそしる 味噌汁	
	やまい にも がんもと野菜の煮物		ヨーグルト (いちごソース)		チキンステーキ		ポテトサラダ		ジャーマンポテト		はくさい 白菜のフレンチサラダ		とりにく ごまみそ いた 鶏肉の胡麻味噌炒め	
	にんじん 人参しりしり				かぼちゃ 南瓜とベーコンのソテー		キウイ&みかん缶		ソファール		オレンジ		な はな 菜の花のワサビ和え	
					バナナ								パイナップル	
	559kcal		558kcal		603kcal		682kcal		596kcal		690kcal		583kcal	
栄養 日 の 価	エネルギー	2028kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1853kcal	エネルギー	1893kcal	エネルギー	1719kcal	エネルギー	1900kcal	エネルギー	1958kcal
	たんぱく質	81 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	72 g	たんぱく質	68 g	たんぱく質	84 g	たんぱく質	71 g
	脂質	57 g	脂質	32 g	脂質	47 g	脂質	47 g	脂質	40 g	脂質	64 g	脂質	55 g
	食塩相当量	8.9 g	食塩相当量	7.6 g	食塩相当量	7.9 g	食塩相当量	7.9 g	食塩相当量	6.6 g	食塩相当量	8.2 g	食塩相当量	7.5 g

今週は2つの特別給食の提供があります！まずは14日(月)昼食の選択メニュー。これは先日行われた給食委員会にて利用者さんから挙げられたものを取り入れたものです♪
今回は事前に聞き取りは行わずに、食事開始の際にカレーライスの上のトッピングとしてハンバーグ・カツ・エビフライのどれか1つを目の前で選んでいただきます。お楽しみにしててくださいね。また、18日(金)昼食は次の日が土用の丑の日ということで、数年ぶりに給食に鰻が登場します！鰻はとにかく栄養満点で、『土用の丑の日に鰻を食べると夏バテしない』と言われるほどです。しっかり食べてまだまだこれからの暑い夏を乗り切りましょう！