

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)								
朝食	ごはん 味噌汁 小松菜納豆	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の塩炒め	ごはん 味噌汁 納豆(ザーサイ・小松菜)	ごはん 味噌汁 豆腐のチャンプル	ごはん 味噌汁 そぼろ納豆	ごはん 味噌汁 いわしのかつお煮	ごはん 味噌汁 温奴の薬味添え								
	レンコンと切り昆布の煮物	もやしの胡麻和え	生揚げとごぼうの炒り煮	菜の花と蒲鉾のわさび和え	ひじきとれんこんの煮物	切り干大根の胡麻酢和え	ほうれん草ともやしの和え物								
		栄養強化ふりかけ	ジョア	牛乳			牛乳								
	499kcal	506kcal	596kcal	709kcal	516kcal	548kcal	577kcal								
	昼食	野菜たっぷり味噌ラーメン 海藻サラダ 餃子	お花見弁当		ごはん お好み焼き	ごはん お好み焼き	ロールパン(チョコ・卵サラダ)	けんちゃんそば							
					コマイの香草パン粉焼き	中華スープ	チキン南蛮	ハンバーグ	菜の花のポン酢和え						
		コールスロー風サラダ			じゃが芋とブロッコリーのサラダ	青梗菜の炒めもの	マカロニサラダ	バナナ							
		キウイ&白桃缶			オレンジ	杏仁豆腐	オレンジ								
							牛乳								
604kcal		829kcal			528kcal	527kcal	712kcal	754kcal	459kcal						
夕食	ごはん たららのトマトソースかけ 人参サラダ ミルクスイーツ	ごはん 味噌汁 豆腐のたまごとじ 青梗菜のからし和え キウイ&みかん缶	食育の日(朝ドラふるさとごはん) さつま芋ごはん 博多がめ煮 厚焼玉子明太ソースかけ すいとん風 フルーツみつ豆	きぬがきどん 衣笠丼 白和え 南瓜の甘煮	とうにゅう 豆乳キムチうどん 海藻ツナ和風サラダ しゅうまい	ごはん 中華スープ 鶏肉とセロリの中華炒め キャベツとわかめの生姜和え	ごはん 味噌汁 カレーの煮つけ いんげんと油揚げの卵とじ								
	618kcal	551kcal	593kcal	667kcal	635kcal	517kcal	512kcal								
	栄養日 価の	エネルギー	1721kcal	エネルギー	1886kcal	エネルギー	1717kcal	エネルギー	1903kcal	エネルギー	1863kcal	エネルギー	1819kcal	エネルギー	1548kcal
		たんぱく質	70g	たんぱく質	67g	たんぱく質	66g	たんぱく質	84g	たんぱく質	71g	たんぱく質	71g	たんぱく質	73g
		脂質	40g	脂質	47g	脂質	35g	脂質	73g	脂質	53g	脂質	57g	脂質	26g
		食塩相当量	9.7g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	9.6g
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				

21日(火) 昼食はお花見弁当の提供日です。前年度の嗜好調査の利用者さんからの意見として、『お花見のときは弁当がよかった』という声がありましたので、今年のみたけ特製のお花見弁当を準備します。食事もお花見も楽しんでもらえるように、一生懸命準備をしますので、楽しみにしててくださいね♪そして、今年度も食育の日の提供がスタートとなります。今年度もグリーンハウスさんからのメニューのご提案をいただきました。今年度は『朝ドラふるさとごはん』がテーマだそうです。第1回目は昭和54年放送の「マー姉ちゃん」、あのサザエさんの作者のふるさとである福岡県のメニューです。今年度もどうぞおたのしみに♪