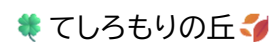




今週の献立表



	4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)		4月12日(土)		4月13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	
	とうふ豆腐のカニあんかけ		たまご豆腐卵豆腐		なっとう納豆		めだまや目玉焼き		とうふ豆腐のそぼろあんかけ		やざかなさば焼き魚 鯖		きぬさやと油揚げの卵とじ	
	きんぴら金平ごぼう		ひじきの煮物		はくさい白菜の炒り煮		ぜんまいの煮物		オクラのおろし和え		ちんげんさい青梗菜のソテー		キャベツとかにかまの和え物	
	ふりかけ		きんときにまめ金時煮豆				たいみそ鯛味噌		あじ味のり		ふりかけ			
	548 kcal		576 kcal		550 kcal		539 kcal		558 kcal		558 kcal		498 kcal	
昼食	カレーピラフ		ごはん		キムタクごはん		メロンパン		かき揚げ丼		ちゃんぽん		ごはん	
	やさしい野菜のクリーム煮		ガリバタチキン		ポテトサラダ		にくだんご肉団子と春雨のスープ煮		ブロッコリーの胡麻マヨ和え		はるま春巻き		あつあ厚揚げとえびの中華旨煮	
	バナナ		レタスサラダ		バナナ		オレンジ		バナナ		おうとうかん黄桃缶		こまつな小松菜のツナ和え	
	にゅうさんきんいんりょう乳酸菌飲料		オレンジ		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳		はくとうかん白桃缶	
			ぎゅうにゅう牛乳										ぎゅうにゅう牛乳	
	740 kcal		644 kcal		860 kcal		731 kcal		737 kcal		720 kcal		744 kcal	
夕食	ごはん		ごはん		せきはん赤飯		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		さけ鮭のクリーム煮		みそしる味噌汁		とりしょうがや鶏の生姜焼き		みそしる味噌汁	
	ふたにくだいてんあまからに豚肉と大根の甘辛煮		マーボー豆腐		おろし煮魚		なはなきんしあ菜の花の錦糸和え		ハンバーグ デミソース		もやし中華和え		ふたにくだいてんいた豚肉のスタミナ炒め	
	キャベツとちくわのオニオン和え		こまつな小松菜のポン酢和え		なまあ生揚げのチャンプル		キウイ		きぼだいてん切り干し大根のナムル		さつま芋の甘煮		だいてん大根サラダ	
	さつま芋のレーズン煮		フルーチェ		パイン				ぎゅうにゅう牛乳寒天				バナナ	
	703 kcal		686 kcal		711 kcal		631 kcal		710 kcal		614 kcal		657 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	1991kcal	エネルギー	1906kcal	エネルギー	2121kcal	エネルギー	1901kcal	エネルギー	2005kcal	エネルギー	1892kcal	エネルギー	1899kcal
	たんぱく質	67g	たんぱく質	76g	たんぱく質	79g	たんぱく質	71g	たんぱく質	72g	たんぱく質	82g	たんぱく質	73g
	脂質	49g	脂質	44g	脂質	70g	脂質	45g	脂質	52g	脂質	49g	脂質	47g
	しょうえんそうとうりょう食塩相当量	9.1g	しょうえんそうとうりょう食塩相当量	7.8g	しょうえんそうとうりょう食塩相当量	8.3g	しょうえんそうとうりょう食塩相当量	8.3g	しょうえんそうとうりょう食塩相当量	8.5g	しょうえんそうとうりょう食塩相当量	9.6g	しょうえんそうとうりょう食塩相当量	6.9g

新年度になりました。今週は少し肌寒い日もありますが、チューリップやスイセンの芽が伸びてもうすぐ花が咲きそうですね。

みなさん、食事の前には「いただきます」をしていますか？私たちは生きていくために何かを食べなくてはなりません。その何かは植物や動物であり、その植物や動物にも命があります。「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物や植物の「命をいただきます」という感謝の気持ちが込められています。そして、料理を作ってくれた方、野菜を育ててくれた方、魚をとってくれた方など、食べ物が口に届くまで関わったすべての方々への感謝の意味も込められています。食事の前には感謝の気持ちで「いただきます」の挨拶をしましょう。

※9日はひがし支援学校の入学式です。ご入学おめでとうございます！