



今週の献立表



てしろもりの丘

	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)		5月10日(土)		5月11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		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	おんやっこ 温奴		ほっけの しおや 塩焼き		なっとう 納豆		☆ あつやきたまご 厚焼玉子		きぬさやと あぶらあ たまご 油揚げの卵とじ		いわし うめに 鰯の梅煮		めだまや 目玉焼き	
	な す しょうがいた 茄子の生姜炒め		だいこん にもの 大根とちくわの煮物		いんげん きんぴら の金平		じゃがいものそぼろ煮		オクラのなめたけ和え		な す い に 茄子の炒り煮		ひじき にもの の煮物	
	ふりかけ						ふりかけ						きんときにまめ 金時煮豆	
	559 kcal		485 kcal		526 kcal		646 kcal		497 kcal		552 kcal		600 kcal	
昼食	けんちんうどん		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ツナカレーピラフ		や 焼きそば		☆ しよく 食パン	
	もやしと きぬ さやのシラス和え		ぶた たまご 豚とにらの卵とじ		えびと厚揚げのチリソース		マーボー茄子		バンバンジーサラダ		ごもく 五目スープ		にくだんご 肉団子のケチャップ煮	
	パイン		まりぼしだいこん 切干大根のナムル		ほうれん草の中華和え		きゅうりと大根の梅しそサラダ		オレンジ		キウイ		キャベツとコーンのサラダ	
	ぎゅうにゅう 牛乳		オレンジ		バナナ		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		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						ぎゅうにゅう 牛乳	
	573 kcal		792 kcal		903 kcal		822 kcal		754 kcal		770 kcal		654 kcal	
夕食	ピラフ		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		とりてんどん 鶏天丼		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	ミックスグリル		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		さつま汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		とんじる 豚汁	
	ポテトサラダ		とりにく さといも あまからに 鶏肉と里芋の甘辛煮		にく 肉じゃが		さわら て や 鯖の照り焼き		こまつな ご ま あ 小松菜とちくわの胡麻和え		チキンピカタ		サバのカレー風味焼き	
	こいのぼりマフィン		な はな あ 菜の花のマヨポン和え		ちんげんさい あ もの 青梗菜とささみの和え物		ほうれん草の辛し和え		☆フルーチェ		ブロッコリーサラダ		きゅうりと はるさめ す の もの 春雨の酢の物	
			バナナ		ぎゅうにゅう あてん 牛乳寒天		キウイ				よう かん 洋ナシ缶		☆プリン	
	1026 kcal		735 kcal		672 kcal		587 kcal		693 kcal		602 kcal		741 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2158kcal	エネルギー	2012kcal	エネルギー	2101kcal	エネルギー	2055kcal	エネルギー	1944kcal	エネルギー	1924kcal	エネルギー	1995kcal
	たんぱく質	71g	たんぱく質	86g	たんぱく質	76g	たんぱく質	77g	たんぱく質	75g	たんぱく質	79g	たんぱく質	77g
	脂質	66g	脂質	51g	脂質	57g	脂質	56g	脂質	53g	脂質	50g	脂質	50g
	食塩相当量	9.9g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	9g	食塩相当量	9.2g

5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人権を尊重し、健やかな成長と幸せを願い、母に感謝する日」といわれています。こいのぼりやかぶとを飾り、食べ物では、ちまきや柏餅を食べる風習があります。鯉はとても強い生命力(生きる力)を持っており、大空に泳ぐこいのぼりのように、強く大きく成長してほしいという願いが込められています。柏餅のかしわの葉には「新しい芽がでるまで古い葉が落ちない」という特徴があり、「家系が絶えない」縁起の良い食べ物とされています。こどもの日の夕食は”こどもの日特別メニュー”です。お楽しみに♪

※朝は寒く日中は暑く、一日の中での寒暖差が激しい日があります。暑さに身体が慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給を心がけましょう。