



# 今週の献立表

てしろもりの丘

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)		5月2日(土)		5月3日(日)	
朝食	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	サバの塩焼き		温奴		厚焼玉子		納豆		卵豆腐		温泉卵		秋刀魚の生姜煮	
	小松菜とえのきの煮浸し		ひじきとレンコンの煮物		切り干大根と大豆の煮もの		青梗菜の炒め煮		茄子の炒め煮		ふきとしらすの炒り煮		キャベツの炒り煮	
	ふりかけ		梅びしお		海苔の佃煮				味のり		鯛味噌		ジョア	
621 kcal		538 kcal		618 kcal		554 kcal		601 kcal		549 kcal		691 kcal		
昼食	ご飯		ご飯		ハヤシライス☆		ご飯		ご飯		味噌ラーメン☆		五目チャーハン	
	豚肉のピリ辛炒め		チキンピカタ		海藻サラダ		八宝菜		豚キムチ		シュウマイ		さつま芋の胡麻サラダ	
	わかめの酢のもの		キャベツとコーンのサラダ		パイン		ジャガイモの金平		海藻の中華和え		オレンジ		バナナ	
	オレンジ		マンゴー		牛乳		オレンジ		黄桃缶		牛乳		牛乳	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
790 kcal		742 kcal		841 kcal		799 kcal		802 kcal		813 kcal		848 kcal		
夕食	ご飯		ご飯		竹の子ご飯		ナポリタン☆		ご飯		ご飯		ご飯	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		ポタージュ		味噌汁		具沢山味噌汁		味噌汁	
	親子煮		アジのから揚げネギソース		赤魚の煮つけ		ビーンズサラダ		鯖と厚揚げの味噌煮		揚げ出し豆腐		豚肉の梅生姜焼き	
	ポテトサラダ☆		いんげんの胡麻和え		いんげんとジャガイモのソテー		フルーツポンチ		切り干大根の胡麻酢和え		ほうれん草の錦糸和え		ほうれん草とハムのナムル	
	グレープゼリー		オレンジ		フルーチェ				杏仁豆腐		パイン		マンゴー	
735 kcal		682 kcal		740 kcal		638 kcal		775 kcal		694 kcal		705 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	2146kcal	エネルギー	1962kcal	エネルギー	2199kcal	エネルギー	1991kcal	エネルギー	2178kcal	エネルギー	2056kcal	エネルギー	2244kcal
	たんぱく質	85g	たんぱく質	83g	たんぱく質	77g	たんぱく質	74g	たんぱく質	80g	たんぱく質	76g	たんぱく質	81g
	脂質	54g	脂質	42g	脂質	57g	脂質	49g	脂質	60g	脂質	58g	脂質	60g
	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	9.6g	食塩相当量	7.5g
花鳥の利用者さん リクエストメニュー				きらめきの利用者さん 彩の利用者さん リクエストメニュー		花鳥の利用者さん リクエストメニュー				きらめきの利用者さん リクエストメニュー				

よつばの皆さんは、学校が始まって二週間くらい経ちますが、朝ご飯は食べて登校していますか。小学生から高校生までは、成長期といって身体が大きく強くなるためにたくさんの栄養が必要です。ただ好きなものをたくさん食べるのではなく、主食(ご飯やパン、麺類など)、主食(肉や魚、大豆製品などのタンパク質を多く含むもの)、副菜(野菜や海藻など)をバランスの良い食事を取り、運動することで、筋肉が作られ骨も丈夫になり健康に成長していきます。朝ご飯を食べないで登校してしまうと、身体がエネルギー不足となり、だるさや眠気がでてしまい、集中力がなくなってしまうことがあります。しっかり食べ、運動して健康な身体作りをしていきましょう。