

予定献立表

日付	平成31年04月08日(月)	平成31年04月09日(火)	平成31年04月10日(水)	平成31年04月11日(木)	平成31年04月12日(金)	平成31年04月13日(土)	平成31年04月14日(日)
朝食	ご飯	ご飯、食パン	ご飯	ミニパンケーキ+ベーコン	オープンサンド、ご飯	ご飯	ご飯
	焼売	ハムチーズピカタ	あじの塩焼き	半ライス	ハンバーグ	温泉卵風	照焼きキンモモ
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	味噌汁(大根・みつば)	パンクンスープ	味噌汁(白菜・しめじ)	コンソメスープ	オニオンスープ	うどん	フルグラ
	まぐろフレーク	ヨーグルト	鉄ウエハース	ハチミツ・マーガリン	スライスチーズ	味付のり	牛乳
朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット
昼食	まぐろソースカツ丼	スパゲティー(ミート)	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	つくね串	チキンナゲット	ビッグメンチカツ	鱈の照焼き	チンジャオロースー	鮭のムニエル	和風ポークステーキ
	チョレギ風サラダ	りんごとカルピスゼリー	れんこん金平	がんもの煮付け	揚げ餃子	きのこソテー	キムチ煮込み
	味噌汁(じゃがいも・まいたけ)	半ライス(ゆかり)	ブロッコリーサラダ	キャベツのごまマヨ和え	シュリンプサラダ	青菜のピリ辛和え	ポテトサラダ
	牛乳		味噌汁(もやし・わかめ)	清まし汁(水菜・手まりふ)	中華スープ	味噌汁(里芋・ごぼう)	味噌汁(たまねぎ・卵)
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	味噌うどん	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉カルビ焼	いかとにんにくの芽の炒め物	クリームシチュー	ちくわの磯部揚げ	魚のあんからめ	チキンステーキ	八宝菜
	竹の子の土佐煮	さつま芋天ぷら	卵ロール	チキンサラダ	南瓜の煮付	たこやき	ビーフソテー
	豆サラダ	グリーンサラダ	生野菜サラダ	半ライス(白飯)	わかめの酢の物	コールスローサラダ	バナナー本
	清まし汁(たまねぎ・蒲鉾)	味噌汁(卵・豆腐)	コーヒール牛乳		味噌汁(豆腐・まいたけ)	味噌汁(ほうれん草・えのき)	味噌汁(もやし・水菜)
牛乳	牛乳			牛乳			
エネルギー	2973 kcal	3211 kcal	3180 kcal	2690 kcal	2983 kcal	2985 kcal	3022 kcal
蛋白質	107.3 g	104.0 g	98.0 g	92.1 g	103.2 g	107.5 g	109.0 g
脂質	79.5 g	74.2 g	102.4 g	87.1 g	76.2 g	88.5 g	78.3 g



献立は都合により、変更になることがあります。

【栄養メモ】 ★「いただきます」と「ごちそうさま」を言えていますか？★

食事の一番大切なマナーは「いただきます」と「ごちそうさま」の一言です。当たり前じゃん！と思った人は安心して下さい。当たり前のことですが、中には言っていない人もいます。現代は「いただきます」と「ごちそうさま」が言えない人が増えているそうです。今、日本では「飽食の時代」と言われています。コンビニやスーパーに行けばかんたんに食べたいものを手に入れることができてしまいます。そのために、食べ物に対するありがたみを忘れがちなのです。「食べることのありがたみ」を忘れず、感謝して食べることが、大切な食事のマナーだと思います。大きな声ではなかなか言いにくいときもあると思います。そんなときは、小さい声でも「いただきます」と「ごちそうさま」と言いましょう。