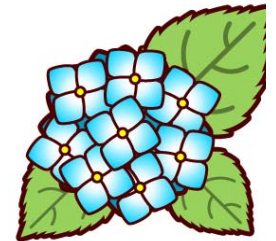


予定献立表

日付	令和元年06月10日(月)	令和元年06月11日(火)	令和元年06月12日(水)	令和元年06月13日(木)	令和元年06月14日(金)	令和元年06月15日(土)	令和元年06月16日(日)	
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(たまねぎ・青梗菜) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、食パン 若鶏ピカタ 野菜サラダ コーンスープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 鯛のみりん干し 野菜サラダ 味噌汁(牛蒡・揚げ) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニバンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット ジュース	ご飯 温泉卵風 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 照焼チキン 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット	
	ご飯 鱈のタルタル焼きorロコモコ丼 れんこんはさみ揚げ レタスサラダ 味噌汁(かぼちゃ・水菜) 牛乳	チーフメニュー 	ご飯 トンテキor鶏の黒酢あんからめ 煮豆腐 もやしと胡瓜のキムチ和え 中華かきたまスープ	ご飯 フェア 元祖 肉じゃがコロッケ さつま揚げと野菜炒め 和風サラダ 具沢山味噌汁 ジョア	ご飯 鶏の山賊焼orえびピラフ 青菜と豚肉炒め フルーツヨーグルト和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ご飯 酢鶏 さつま芋の煮物 インゲンの生姜醤油和え 中華スープ 牛乳	ご飯 ししゃものフライ もやしの炒め物 胡瓜とオクラの中華あえ 味噌汁(かぼちゃ・水菜)	
	ご飯 鶏肉ソテー塩だれor味噌ラーメン 竹の子の土佐煮 小松菜のごまマヨ和え 清まし汁(麩・三葉)	ご飯 鮎の七味揚げor鶏とかシューナッツ炒め 他人煮 オレンジ 味噌汁(豆腐・キャベツ) 牛乳	ご飯 チンジャオロース-orチキンカツ丼 チヂミ ハムコーンサラダ 味噌汁(ごぼう・ほうれん草) 牛乳	ご飯 かじきの照焼きorけんちんうどん チキンナゲット キャベツと白菜のピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・豆腐)	ご飯 ポークステーキor鶏のピリ辛炒 揚げ餃子 ベーコンサラダ 味噌汁(もやし・卵) 牛乳	ご飯 鱈の香味焼き 麻婆春雨 白菜のわさび和え 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ご飯 豚卵とじ 揚げ出し豆腐 スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜・こんにゃく)	
	エネルギー	2968 kcal	3176 kcal	3154 kcal	2703 kcal	3306 kcal	2864 kcal	3126 kcal
	蛋白質	106.8 g	113.2 g	120.5 g	85.0 g	120.0 g	101.1 g	114.5 g
	脂質	92.1 g	84.8 g	101.3 g	73.3 g	109.3 g	64.8 g	92.9 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] 朝食を食べる人の方が、学習能力も運動能力も高い!?

忙しいから、食欲がないから、少しでも長く寝ていたいから...そんな理由で朝食を抜く人が増えています。朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。目が覚めたとたん、いきなり布団から起き出してイキイキと1日がはじめられるという人もいますが、多くの人は目覚めていても、しばらくはからだど頭が動かず、布団の中で何となくぼんやりといったところではないでしょうか。睡眠中は体温が下がっているため、からだも脳も活動が低下しています。起き抜けにボーッとしてしまうのは、そのためです。体温を上げてからだを脳を目覚めさせる必要があります。朝食は体温を上げるために最適な方法なのです。朝食を食べない人の方が勉強の効率も運動能力も落ちるという調査結果があります。朝食をとるという習慣を身につけてくださいね!