

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | 4月6日 | 4月7日 | 4月8日 | 4月9日 | 4月10日 | 4月11日 | 4月12日 | 4月13日 |
| 朝食 | おじや ピルクル ひじきの煮物 | 中華雑炊 ピルクル 五目豆 | おじや ピルクル スクランブルエッグ | 中華雑炊 ピルクル 切り干しの煮物 | おじや ピルクル がんもの煮物 | 中華雑炊 ピルクル 煮豆(金時豆) | おじや ピルクル たけのこの煮物 | おじや ピルクル いわしの梅煮 |
| 昼食 | ごはん 牛乳 焼き鳥風 みぞれ和え | ごはん ココア 黒むつの粕漬焼き もやしとわかめの中華サラダ | ごはん 牛乳 カレー 大根の青しそサラダ | ごはん コーヒー牛乳 白身魚のムニエル トマトと野菜のスープ煮 | ♪パンの日♪ ツナサンド・バナナスPECIAL 牛乳 オクラとモロヘイヤのお浸し 鮭の幽庵焼き(パン代替) | ごはん ミルクティー カツ煮 とう菜のコブ和え | ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 白和え | ごはん ココア コロッケ(牛肉) 豆腐のごまサラダ |
| おやつ | 果物(いちご) | ミルクプリン | ヨーグルト | かぼちゃプリン | いちごのムース | チョコプリン | 抹茶プリン | パインゼリー |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 (大根・ワカメ) 鯖の竜田揚げ 青菜のゆずみそ和え | ごはん 味噌汁 (たけのこ・芋・たまねぎ) 豚肉とキャベツの塩炒め 卵豆腐 | ごはん 味噌汁 (南瓜・えのき) たらの塩麴焼き こごみのごま和え | ごはん 味噌汁 (もやし・ワカメ) 肉豆腐 ポテトサラダ | ごはん 味噌汁 (青菜・麩) 豚肉のうま煮 マカロニのカレー風味サラダ | ごはん 味噌汁 (豆腐・ねぎ) さんまの蒲焼 うどの酢味噌和え | ごはん 味噌汁 (里芋・油揚げ) 煮込みハンバーグ キャベツサラダ | ごはん 味噌汁 (たまねぎ・麩) のっぺ 白菜のお浸し |
| 栄養価 | 1245kcal、食塩6.9g | 1346kcal、食塩5.9g | 1318kcal、食塩7.3g | 1360kcal、食塩4.8g | 1413kcal、食塩5.7g | 1394kcal、食塩5.8g | 1429kcal、食塩7.4g | 1275kcal、食塩5.9g |

♪パンの日♪

4月12日は「パンの記念日」

1842年4月12日 日本で初めてパンが焼かれた日で、1982年に定められました

パンは種類によって含まれる栄養や含有量に違いはありますが

「たんぱく質・脂質・塩分・糖質」を多く含んでいます

特にたんぱく質は、ご飯よりも多く含まれており

筋肉作りや疲労回復にはパンのほうが向いています

ご飯にもパンとは違う栄養価があるためバランスよく摂れると良いですね



よねやまの里ホームページにも今週の献立表の掲載しています
ご覧ください

* ホームページ <http://matunami-fukushi.com/>