



今週の献立表



みたけ学園・みたけの園

	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10日(日)							
朝食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ざっこくごはん 雑穀ごはん	ごはん ご飯	ごはん ご飯	メロンパン							
	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	クラムチャウダー							
	さんまのみぞれ煮	なっとう 納豆	さけ しおや 鮭の塩焼き	ひややっこ ネギダレ冷奴	めだまや 目玉焼き	こまつな なまあ いた もの 小松菜と生揚げの炒め物	カラフルサラダ							
	ひじきと薩摩揚げの煮物	キャベツのカレーソテー	レンコンのそぼろ炒り煮	なす いに 茄子の炒り煮	きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物	さけ 鮭フレークのおろし和え	ぎゅうにゅう 牛乳							
	チーズ		ふりかけ	つくだに のり佃煮	うめぼ 梅干し	あじつ のり 味付け海苔								
	611kcal	587kcal	629kcal	667kcal	564kcal	561kcal	758kcal							
昼食	や とりどん 焼き鳥丼	ミートソーススパゲッティ	ごもく 五目チャーハン	ごはん ご飯	ざっこくごはん 雑穀ごはん	ごはん ご飯	ごはん ご飯							
	きりぼしだいこん 切干大根とツナのサラダ	かいそう 海藻サラダ	まんじゅう にら饅頭	ぎゅうにく うまに 牛肉の旨煮	さば 鯖のゴマ味噌煮	とうふ にくみそ 豆腐の肉味噌かけ	ワカメスープ							
	ライチゼリー	フルーツポンチ	ちゅうか すのもの 中華クラゲの酢の物	ながいも 長芋とオクラのおかか和え	いも さつまいものおろし酢和え	きく 菊ときのこのクルミ和え	わふう 和風オムレツ							
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	あんにとどうふ 杏仁豆腐	マンゴー	おうとう かん 黄桃缶	アセロラゼリー	ほうれん草のごま味噌和え							
			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	フルーチェ							
	748kcal	825kcal	835kcal	756kcal	837kcal	851kcal	678kcal							
夕食	た こ はん 炊き込みごはん	おやこどん 親子丼	ハヤシライス	ごはん ご飯	ま 混ぜピラフ	もち麦ごはん	ごはん ご飯							
	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	さつまいものサラダ	ミルクポテトスープ	ぶたにく ふうみ 豚肉のカレー風味シチュー	さつまい さつまい汁	けの汁							
	あ だ どうふ 揚げ出し豆腐	ポテトサラダ	プリン	とりにく 鶏肉のフロバンス風	しとすとツナの和風サラダ	さば 鯖のハーブグリル	たら うめ やき 鱈の梅マヨ焼							
	ほうれん草の和え物	キウイ		フロッコリーと南瓜のサラダ	ブルーベリーゼリー	もやしのごま酢和え	アスパラの黒胡麻和え							
	りんご缶			ヨーグルト		オレンジ	バナナ							
	718kcal	702kcal	793kcal	669kcal	774kcal	615kcal	645kcal							
栄養価	エネルギー	2077kcal	エネルギー	2114kcal	エネルギー	2257kcal	エネルギー	2092kcal	エネルギー	2175kcal	エネルギー	2027kcal	エネルギー	2081kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	85g	たんぱく質	79g	たんぱく質	83g	たんぱく質	81g	たんぱく質	85g	たんぱく質	79g
	脂質	49g	脂質	50g	脂質	59g	脂質	52g	脂質	56g	脂質	45g	脂質	60g
	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	5g	食塩相当量	6g	食塩相当量	7g

9月になりました。あまり暑い日は続かない夏でしたね。とはいえ、朝晩は冷えてきますし、この季節の変わり目は特に体調管理には気をつけていきたい時期です。夏休みも明けて約2週間が経過しますが、生活リズムは元通りになりましたか？睡眠も食事もしっかりとるように心がけましょう。

秋になり、夏とは少し違った旬の食材もたくさん出てきますので、なにが秋の食べ物かな～？と食事の中から探してみてくださいね♪9月10日の夕食は『けの汁』といって、山菜などがたくさん入った青森県でよく食べられる汁物をいれてみましたので、ぜひ食べてみてください(^-^)