



今週の献立表



みたけ学園・みたけの園

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)
朝食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	じゅうろくこくごはん 十六穀ご飯
	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	みそしる 味噌汁
	めだまや 目玉焼き	いそなつとう 磯納豆	おんやつおくみぞ 温奴薬味添え	さば しおや 鯖の塩焼き	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	おんせんたまご 温泉卵	なつとう 納豆のほうれん草和え
	ちんげんさい に ひた 青梗菜の煮浸し	きりほしだいこん にももの 切干大根の煮物	きざ こんぶ にももの 刻み昆布の煮物	なす いたに 茄子の炒め煮	とろろ	ひじきい にまめ ひじき入り煮豆	とりにく 鶏肉とごぼうの煮物
	きんときまめ 金時煮豆	チーズ	つくだに のり佃煮	ふりかけ		つくだに めかぶ佃煮	
	603kcal	688kcal	576kcal	732kcal	530kcal	555kcal	573kcal
昼食	ざっこく はん 雑穀ご飯	はん ご飯	はん ご飯	むぎ はん もち麦ご飯	とり てりやきどん 鶏の照焼丼	しゅ クロワッサン2種	はん ご飯
	やぶらぎ すき焼き風煮	ぶた 豚キムチ	たら 鱈のクリーム煮	やき つくね焼	なす 茄子とミョウガのポン酢和え	とうにゆい わらう 豆乳入り和風シチュー	さけ やき 鮭のホイル焼
	まめ きのこ豆のサラダ	キャベツとリンゴのサラダ	はくさい ゆず ひた 白菜の柚子浸し	きりほしだいこん すあ 切干大根のごま酢和え	ようなしかん 洋梨缶	はるさめ 春雨サラダ	パンフキン パンフキンサラダ
	ハスカップゼリー	キウイ	バナナ	おうとう かん 黄桃缶	ぎゅうにゆう 牛乳	りんご缶	ヨーグルト和え
	ぎゅうにゆう 牛乳	とうにゆう 豆乳	ぎゅうにゆう 牛乳	ぎゅうにゆう 牛乳		ジョア	ぎゅうにゆう 牛乳
	820kcal	798kcal	830kcal	767kcal	725kcal	759kcal	860kcal
夕食	ごはん ご飯	つきみ 月見うどん	どん カツ丼	はん ご飯	はん ご飯	はん きのこご飯	タンメン
	にんじん 人参ポタージュ	くり はん 栗ご飯	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	ちゅうか 中華スープ	いも こじる 芋の子汁	はん はん 半ご飯
	にこ 煮込みハンバーグ	きのこ 茸とほうれん草の和え物	はるさめ すのもの 春雨の酢の物	ぎゅうにく 牛肉のフルコギ風	あつあ まーぼーいた 厚揚げの麻婆炒め	さんま しおや さんまの塩焼き	ぎょうざ 餃子
	かいそう 海藻サラダ	スイートポテト	フルーチェ	こまつな ちゅうか 小松菜の中華サラダ	さつま いも とりむねにく さつま芋と鶏胸肉のサラダ	キャベツのクルミ和え	アイス
	いちごババロア			オレンジ	かんてん ミルク寒天	ようかん 羊羹	
	779kcal	808kcal	836kcal	645kcal	822kcal	893kcal	777kcal
栄一 養日 価の	エネルギー 2202kcal たんぱく質 79g 脂質 56g 食塩相当量 7g	エネルギー 2294kcal たんぱく質 90g 脂質 54g 食塩相当量 9g	エネルギー 2242kcal たんぱく質 87g 脂質 49g 食塩相当量 10g	エネルギー 2144kcal たんぱく質 90g 脂質 53g 食塩相当量 6g	エネルギー 2077kcal たんぱく質 84g 脂質 44g 食塩相当量 6g	エネルギー 2207kcal たんぱく質 88g 脂質 71g 食塩相当量 8g	エネルギー 2210kcal たんぱく質 84g 脂質 50g 食塩相当量 8g
	 すずかけ寮 利用者さん 誕生日メニュー	 いわての食育シンボルマーク 「毎月19日は食育の日」	 すずかけ寮 利用者さん 誕生日メニュー			 かえで寮 利用者さん 誕生日メニュー	 かえで寮 利用者さん 誕生日メニュー

☆毎月19日は食育の日です☆

今年(ことし)の十五夜(じゅうごや)は10月(がつ)4日(にち)で、少し(すこ)早い(はや)ですが、今(こん)月の(げつ)食育(しょくいく)の日(ひ)にお月見(つきみ)メニュー(じっし)を実施(じっし)します。お月見(つきみ)は元々(もともと)中国(ちゅうごく)の行事(ぎょうじ)だった(だ)そうですが、平安(へいあん)時代(じだい)に日本(にほん)に伝(つた)わり、秋(あき)の豊作(ほうさく)を願(ねが)い、感謝(かんしゃ)する行事(ぎょうじ)として広(ひろ)がって(い)った(さ)うです。お供(そな)えもの(もの)として、すずき(すずき)やお月見(つきみ)団子(だんご)が思(おも)い(つ)きます(す)ね。19日(にち)の夕食(ゆうしょく)ではお月見(つきみ)団子(だんご)の代(か)わりに秋(あき)の作物(さくもつ)『さつま芋(いも)』をつか(つか)った(さ)うです。この日(ひ)をき(き)っかけ(かけ)に給食(きゅうしょく)の中(なか)にど(ど)んな秋(あき)の作物(さくもつ)がある(あ)るか探(さが)してみ(み)て(て)ください(ください)。また、23日(にち)は秋分(しゅうぶん)の日(ひ)のメニュー(めい)です。この日(ひ)も秋(あき)の恵(めぐみ)が詰(つ)ま(ま)っています(います)。美味(おい)しいもの(もの)がた(た)くさん(さん)……ま(ま)さに食(しょく)効(く)の秋(あき)ですわ(わ)！