

7月 今週の献立表 みたけ学園・みたけの園

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)									
朝食	ごはん 味噌汁 オクラ納豆 ふきの炒め煮	ごはん 味噌汁 鯖の缶詰め 青梗菜の煮浸し 鯛味噌	ごはん 味噌汁 厚焼玉子 ほうれん草としらすのお浸し	ごはん 味噌汁 納豆のおろし和え ハム入り野菜炒め	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ	ごはん 味噌汁 目玉焼き 切干大根と茎わかめの煮物 味のり	ごはん 味噌汁 いわしの梅煮 ほうれん草とあさりの辛し和え チーズ									
	521kcal	575kcal	514kcal	495kcal	608kcal	573kcal	573kcal									
	昼食	ごはん 豚二郎炒め 大根の梅ドレサラダ 杏仁豆腐 牛乳	ごはん 焼き豆腐の五目あんかけ 小松菜のナムル バナナ 牛乳	ごはん 薩摩芋ごはん 鶏と里芋の煮物 小松菜の中華サラダ キウイ 牛乳	ナシゴレン キャベツとリンゴのサラダ オレンジ 牛乳	ごはん 鯖のおろし煮 ひじきとツナの和風サラダ 白桃缶 牛乳	カレーライス キャベツとトマトのサラダ バナナ ヤクルト	コッペパン 具だくさん野菜スープ 牛乳								
		772kcal	797kcal	851kcal	799kcal	774kcal	788kcal	523kcal								
		夕食	ごはん かぼちゃのポタージュ 魚の洋風煮込み キャベツとコーンのサラダ ゼリー	ミートソーススパゲティ かぶのスープ シーザーサラダ パイン	ごはん 雑穀ごはん 具沢山汁 魚のフリッター カラフルサラダ ブルーベリーババロア	ごはん 麦ごはん 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草と竹輪の和え物 洋梨缶	ごはん 大豆の野菜スープ 豚肉の生姜焼き カボチャとアスパラの胡麻サラダ リンゴ	ごはん 味噌汁 夏野菜と豆腐の揚げ出し フロッコリーの胡麻和え みかん缶	たなばた 七夕そうめん スイカ							
			809kcal	719kcal	761kcal	731kcal	708kcal	677kcal	809kcal							
栄養価			エネルギー	2102kcal	エネルギー	2091kcal	エネルギー	2126kcal	エネルギー	2025kcal	エネルギー	2090kcal	エネルギー	2038kcal	エネルギー	1905kcal
			たんぱく質	87g	たんぱく質	67g	たんぱく質	73g	たんぱく質	85g	たんぱく質	80g	たんぱく質	71g	たんぱく質	73g
	脂質		50g	脂質	43g	脂質	47g	脂質	53g	脂質	57g	脂質	39g	脂質	46g	
	食塩相当量		9.1g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	10g	食塩相当量	8.5g	
		リクエストメニュー かえで寮の利用者さん リクエストありがとう!		リクエストメニュー いちょう寮の利用者さん リクエストありがとう!	リクエストメニュー すずかけ寮の利用者さん リクエストありがとう!	リクエストメニュー すずかけ寮の利用者さん いちょう寮の利用者さん リクエストありがとう!	リクエストメニュー かえで寮の利用者さん リクエストありがとう!									

7月7日は、みたけ学園、みたけの園の夏祭りです♪
 施設の出店では、焼きそば、たこ焼き、牛丼、フライドポテト、かき氷、ジュース、綿あめを販売します。その他にもたくさんのお店が並び予定ですが、食べすぎてお腹を壊さないようにしましょう。
 毎年、夏祭りの日は気温が高く、熱中症が心配されます。帽子をかぶり、こまめに水分補給をして熱中症に気を付けましょう。
 ※まだまだ感染性胃腸炎が流行しています。トイレの後、食事の前には必ず手を洗いましょう!!