



# 今週の献立表

みたけ学園・みたけの園

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21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	ごはん 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							
	せんだいふ たまご 仙台麩の卵とじ	みず さばの水煮	なっとう あ 納豆のオクラ和え	あつやきたまご 厚焼玉子	たまどうふ 卵豆腐	なっとう 納豆	なまあ やさい 生揚げと野菜のそぼろ煮							
	あなす 揚げ茄子のおろし和え	きんぴら インゲンの金平	やさしいた 野菜炒め	はくさい なまあ にびた 白菜の生揚げの煮浸し	ぎょにく やさいいた 魚肉ソーセージの野菜炒め	ツナとじゃが芋の炒り煮	おくらのおろし和え							
	たいみそ 鯛味噌	ふりかけ		つくだに のりの佃煮	チーズ		あじ 味のり							
	605kcal	576kcal	521kcal	568kcal	563kcal	568kcal	601kcal							
昼食	ごはん ご飯	むぎごはん 麦ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	かわらぼう 瓦そば風	ぎゅうにぬ 牛肉入りガーリックライス	ピザトースト							
	だいず 大豆ボールのクリーム煮	ふう タンドリー風チキン	やながわふう たらの柳川風	まーぼーはるさめ 麻婆春雨	えだまめ とうふ 枝豆と豆腐のふんわり天	かいそう 海藻サラダ	はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ煮							
	グリーンサラダ	ほうれん草 ほうれん草のナムル	うめあ キャベツの梅和え	カボチャのサラダ	あん仁豆腐 杏仁豆腐	キウイ	バナナ							
	フルーツポンチ	オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	バナナ	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	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳										
	894kcal	732kcal	708kcal	846kcal	674kcal	720kcal	748kcal							
夕食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ざっこくごはん 雑穀ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯							
	ひきな汁	すまし汁	ぐたくさん しる 具沢山みそ汁	みそしる 味噌汁	ちゅうか 中華スープ	コンソメスープ	せんべい汁							
	とりにく うめ あ 鶏肉の梅しと揚げ	なべふう キムチ鍋風	てづく 手作りメンチカツ	しおや ホッケの塩焼き	てづく ぎょうぎ 手作りジャンボ餃子	さかな なんぼんづ 魚の南蛮漬け	ます 鱈のちゃんちゃん焼き							
	こまつな あ もの 小松菜の和え物	きゅうり すのもの 胡瓜とカニカマの酢の物	みずな 水菜のサラダ	ゴーヤチャンプル	こまつな あ 小松菜のピーナッツ和え	とり さつまいも あまからに 鶏と薩摩芋の甘辛煮	もやしとこまつな ごまあえ もやしと小松菜の胡麻和え							
	りんご	おうとうかん 黄桃缶	パイ	みかん缶	メロン	ようなしかん 洋梨缶	オレンジ							
	665kcal	687kcal	778kcal	657kcal	836kcal	707kcal	614kcal							
栄養価	エネルギー	2164kcal	エネルギー	1995kcal	エネルギー	2007kcal	エネルギー	2071kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	1995kcal	エネルギー	1963kcal
	たんぱく質	82g	たんぱく質	82g	たんぱく質	82g	たんぱく質	75g	たんぱく質	73g	たんぱく質	72g	たんぱく質	82g
	脂質	51g	脂質	48g	脂質	48g	脂質	44g	脂質	47g	脂質	48g	脂質	48g
	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	9.8g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8.9g
		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ございます！		リクエストメニュー あすなろ寮の利用者さん リクエストありがとうございます！		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ございます！		リクエストメニュー いちょう寮の利用者さん あすなろ寮の利用者さん リクエストありがとうございます！		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ございます！		リクエストメニュー かえで寮の利用者さん すずかけ寮の利用者さん リクエストありがとうございます！		

☆毎月19日は「食育の日」です。  
 今月の食育の日メニューは、山口県下関の郷土料理「瓦そば風」を提供します。屋根に使われる瓦を熱し、その上に茶そばを乗せ、あつあつで食べる麺料理です。給食では初登場の茶そばには、抹茶が練りこまれており、抹茶の香りも楽しんでみてください。夕食には、中国出身の調理員がつくる本場の手作り餃子を提供します。皮から手作りのもちもちのジャンボ餃子、楽しみですね！  
 暑い日が続くようになってきました。水分補給、バランスの良い食事、十分な睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。