



# 今週の献立表

みたけ学園・みたけの園

		7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	食パン	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ミネストローネ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	秋刀魚の生姜煮	目玉焼き	納豆の小松菜和え	コンビネーションオムレツ	焼き豆腐のそぼろ煮	しらす納豆	おんせんたまご温泉卵	
	小松菜とあさりの塩炒め	切干大根の胡麻炒め	ツナとじゃが芋の煮物	牛乳	オクラのおろし和え	キャベツと薩摩揚げの炒め煮	茄子の炒め煮	
	ふりかけ	味のり			海苔の佃煮		チーズ	
	571kcal	611kcal	610kcal	659kcal	629kcal	611kcal	611kcal	
昼食	枝豆ごはん	カレーチャーハン	ごはん	ごはん	五目炒飯	ビビンバ	冷麺	
	和風かに玉	豆乳スープ	チーズコロッケ	夏野菜と豚肉の炒め物	蒸し鶏のサラダ	カボチャサラダ	春巻き	
	じゃが芋のサラダ	トマトとアスパラのサラダ	ひじきとツナの和風サラダ	胡瓜とトマトのナムル風	キウイ	フルーツポンチ	オクラの梅和え	
	スイカ	バナナ	牛乳	黄桃缶	牛乳	ヤクルト	洋梨缶	
	牛乳	牛乳					牛乳	
	803kcal	804kcal	863kcal	579kcal	703kcal	832kcal	832kcal	
夕食	麦ごはん	青じそごはん	ごはん	ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん	
	ビーフンスープ	味噌汁	味噌汁	おまし汁	味噌汁	中華スープ	具沢山汁	
	酢鶏	フリの照り焼き	鶏肉のハーフマヨネーズ焼き	鯖のソース焼き	鯖のフライ	親子巻き蒸	鯖の蒲焼風	
	茄子の生姜和え	ゴーヤとツナのサラダ	フロッコリーのサラダ	切干大根とほうれん草サラダ	春雨の酢の物	小松菜の和え物	ゴーヤのカレーチャンプル	
	杏仁豆腐	薩摩芋のレーズン煮	牛乳寒天	リンゴ	オレンジ	マンゴー	バナナ	
	714kcal	789kcal	783kcal	736kcal	701kcal	828kcal	828kcal	
栄養日の 価	エネルギー	2088kcal	2204kcal	2256kcal	1974kcal	2033kcal	2271kcal	2271kcal
	たんぱく質	69g	79g	73g	81g	82g	73g	80g
	脂質	44g	67g	45g	45g	51g	43g	40g
	食塩相当量	8g	8.6g	6.7g	8g	8.7g	9.4g	7g
		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 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 かえで寮の利用者さん リクエストありがとう!	

7月もあと一週間となりました。ようやく、夏らしい暑い日が続き、熱中症予防情報(暑さ指数)も「警戒」や「嚴重注意」の日が多くなってきました。こまめな水分補給をして、熱中症にならないようにしましょう。献立には、なす、ピーマン、トマト、キュウリ、パプリカなどの夏野菜が多く登場します。夏野菜は、水分が多く含まれていて、身体の余分な熱をとり冷やしてくれる働きがあります。旬の食材をおいしくいただきます。

※7月30日の昼食は、かえで寮のサンドイッチ、ハンバーガーバイキングの予定です。楽しみにしててくださいね。