



今週の献立表



みたけ学園・みたけの園

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11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							
	ひややっこ 冷奴	はんぺんの卵とじ	焼き豆腐のそぼろ炒め	秋刀魚の生姜煮	納豆の長芋和え	厚焼玉子	焼き魚 ホッケ							
	ツナと大根の炒り煮	揚げ茄子のおろし和え	オクラとろろ	刻み昆布の煮物	茄子とピーマンの味噌炒め	白菜の炒り煮	ウインナーの野菜炒め							
	うめぼ 梅干し	ふりかけ	のりの佃煮	たいみそ			味のり							
	551kcal	516kcal	678kcal	612kcal	517kcal	551kcal	593kcal							
昼食	ごはん ご飯	ナポリタン	ごはん ご飯	おやこどん 親子丼	混ぜピラフ	サラダうどん	華味鶏の梅しそ胡麻揚げ							
	豚レバーの回鍋肉風	具沢山野菜スープ	鶏肉と豆のトマト煮	ほうれん草のゆず浸し	冷しゃぶサラダ	いなり寿司	カボチャのサラダ							
	えびとスッキーニのマリネ	フルーツカクテル缶	ミモザサラダ	マンゴー	洋梨缶	バナナ	オレンジ							
	キウイ	牛乳	キウイ	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト							
	牛乳		牛乳											
	754kcal	702kcal	756kcal	693kcal	726kcal	756kcal	929kcal							
夕食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	雑穀ごはん	ごはん ご飯	ごはん ご飯	もち麦ごはん							
	鶏肉と南瓜のクリームシチュー	ワンタンスープ	味噌汁	里芋の吉野汁	キャベツのカレースープ	夏野菜の麻婆豆腐	味噌汁							
	ビーンズサラダ	赤魚のすき焼き風煮	チンジャオロース	ハンバーグ きのこソース	舌平目の香草パン粉焼き	ワカメとトマトの酢の物	味噌味の肉豆腐							
	白桃缶	切干大根のゴマ酢和え	枝豆とワカメの和え物	水菜とシラスの和風サラダ	小松菜の胡麻味噌和え	みかん缶	青梗菜と竹輪の胡麻和え							
		パイン	オレンジ	リンゴ	フルーツ寒天		リンゴ							
	715kcal	671kcal	737kcal	702kcal	721kcal	666kcal	760kcal							
栄養価の	エネルギー	2020kcal	エネルギー	1889kcal	エネルギー	2171kcal	エネルギー	2007kcal	エネルギー	1964kcal	エネルギー	1973kcal	エネルギー	2282kcal
	たんぱく質	69g	たんぱく質	79g	たんぱく質	73g	たんぱく質	81g	たんぱく質	82g	たんぱく質	73g	たんぱく質	80g
	脂質	44g	脂質	67g	脂質	45g	脂質	45g	脂質	51g	脂質	43g	脂質	40g
	食塩相当量	8g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	7g
	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 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!	立秋	リクエストメニュー かえで寮の利用者さん いちょう寮の利用者さん リクエストありがとう!	グリーンハウスさんの おすすめメニュー							

8月に入り暑い日が続いています。こまめな水分補給はできていますか?のどが渴いたと感じる前に水やお茶を飲むようにしましょう。熱中症予防には、水分補給だけでなく、日々の健康管理が大切です。十分な睡眠をとり、朝食をしっかりとりましょう。夏休みに入り、朝はゆっくりと寝ていて、朝ごはんの時間に間に合わないという声も聞こえています。朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、不足した水分を補い、身体を目覚めさせてくれる大切な食事です。規則正しい生活をして朝食をしっかりとるようにしましょう。

※8月6日は、すずかけ寮のバイキングを予定しています。メニューはお子様ランチ風バイキングです。お楽しみに～☆