



今週の献立表



みたけ学園・みたけの園

	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18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	×ロンパン							
	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	ミネストローネ							
	なっとう 納豆のしらす和え	おんせんたまご 温泉卵	さばみず 鯖の水煮	たまご豆腐 卵豆腐	なっとう 納豆のおろし和え	ひやっこ ネギダレ冷奴	ぎゅうにゅう 牛乳							
	いんげんの金平	アスパラとウインナーのソテー	ごもくに ぜんまいの五目煮	ちくわ だいこん い に 竹輪と大根の炒り煮	さいとも だいず にも 里芋と大豆の煮物	ウインナーの野菜ソテー								
	チーズ	つくだに のりの佃煮	あじ 味のり	ふりかけ	チーズ									
	562kcal	574kcal	577kcal	538kcal	653kcal	641kcal	790kcal							
昼食	ごはん ご飯	ざっこごはん 雑穀ごはん	ごはん ご飯	なつやさい 夏野菜のチキンカレー	たかなちやーはん あんかけ高菜炒飯	ひ たんたんめん 冷やし担々麺	ごはん ご飯							
	やしきい ぶた 野菜たっぷり豚キムチ	みそ にく 味噌バター肉じゃが	まーぼー豆腐 ベジタブル麻婆豆腐	フロッコリーとトマトのサラダ	にんじん 人参とインゲンの胡麻和え	こまつな 小松菜とハムのサラダ	はっほうさい 八宝菜							
	だいこん うめ きゅうりと大根の梅しそサラダ	きりぼしだいこん すあ 切干大根のゴマ酢和え	トマトとワカメのサラダ	キウイ	あんりん 杏仁フルーツ	オレンジ	ながいも ばいにくあ 長芋とオクラの梅肉和え							
	おうとうかん 黄桃缶	オレンジ	バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ヤクルト	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											
	728kcal	854kcal	799kcal	779kcal	786kcal	645kcal	666kcal							
夕食	ごはん ご飯	せきはん お赤飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	どん カツ丼	ごはん ご飯	だいず しょうが たこ 大豆と生姜の炊き込みご飯							
	トマトのかきたまスープ	すまし汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	すまし汁	ビーンズスープ	みそしる 味噌汁							
	さかな 魚のムニエルきのこソース	てん 天ぷら	ぎゅうにく やながわふう 牛肉の柳川風	しおや ホキのネギ塩焼き	こまつな 小松菜とあさりの辛し和え	さけ や 鮭のピザ焼き	とり しお 鶏の塩こうじから揚げ							
	とり みずな 鶏の水菜のポン酢和え	すのもの もずくの酢の物	もやしとほうれん草のナムル	なす 茄子とピーマンの甘辛炒め	なし 梨	かいそう 海藻サラダ	あっさりポテトサラダ							
	スイカ	みず 水ようかん	かん パイン缶	レモンゼリー	リンゴ	みかん缶								
	629kcal	749kcal	734kcal	664kcal	693kcal	652kcal	679kcal							
栄養価	エネルギー	1919kcal	エネルギー	2177kcal	エネルギー	2110kcal	エネルギー	1981kcal	エネルギー	2132kcal	エネルギー	1938kcal	エネルギー	2135kcal
	たんぱく質	78g	たんぱく質	72g	たんぱく質	78g	たんぱく質	72g	たんぱく質	79g	たんぱく質	81g	たんぱく質	83g
	脂質	40g	脂質	52g	脂質	52g	脂質	42g	脂質	52g	脂質	51g	脂質	59g
	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	7.2g
		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 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!	リクエストメニュー いちょう寮の利用者さん 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!	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!							

・8月13日から16日は「お盆期間」です。この期間は、亡くなった故人のたましいが、あの世と呼ばれている浄土からこの世に戻ってこられる期間のことを言います。亡くなった家族やご先祖様の精霊をお迎えし、供養します。13日の夕食はお赤飯、天ぷらを提供します。

・毎日続く暑さに参っている人はいませんか？ニュースなどでは、熱中症による救急搬送が毎日のように報道されています。こまめな水分補給と、大量に汗をかいた場合には塩分補給、身体の冷却を行い、熱中症を予防しましょう。今週は夏野菜をたくさん使ったメニューが多く提供されます。夏野菜には身体の熱を取ってくれる働きと、ビタミンが豊富に含まれているので、身体の調子を整えてくれる働きがあります。バランスのよく食べましょう。