



今週の献立表



みたけ学園・みたけの園

	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	9月1日(日)		
朝食	ごはん 味噌汁 ちりめん奴 野菜炒め チーズ	ごはん 味噌汁 青梗菜の炒め物 ツナのおろし和え ふりかけ	ごはん 味噌汁 いわしの梅煮 白菜とニラの塩炒め 鯛味噌	ごはん 味噌汁 ほうれん草の卵とじ なめこのおろし和え 味のり	ごはん 味噌汁 納豆 茄子の炒め煮 味のり	バターロール 食パン コンソメスープ スクランブルエッグ 牛乳	むぎ はん 麦ごはん 味噌汁 焼き魚 ほっけ 青梗菜の煮浸し ふりかけ		
	628kcal	518kcal	609kcal	604kcal	578kcal	597kcal	553kcal		
	昼食	ごはん メダイのおろし煮 カボチャのジャーマンソテー バナナ 牛乳	ごはん 鶏肉のバーベキューソテー フロッコリーとトマトのサラダ オレンジ	ごはん 麻婆茄子 海藻ツナサラダ アイス	ごはん 鶏肉のトマト煮 カボチャとアスパラのサラダ 黄桃缶 牛乳	わふう 和風オムライス ポテトサラダ 杏仁豆腐 牛乳	ぎゅうどん チーズ牛丼 キャベツとリンゴのサラダ 白桃缶 牛乳	や とりどん 焼き鳥丼 フルーツカクテル缶 野菜ジュース 牛乳	
		772kcal	724kcal	656kcal	786kcal	767kcal	738kcal	763kcal	
		夕食	スタミナ丼 味噌汁 大根の梅肉和え 洋梨缶	むぎ はん 麦ごはん 具沢山みそ汁 豚肉の柳川風煮 ワカメの酢のもの 牛乳寒天	ごはん 味噌汁 コロッケ もやしとほうれん草の中華和え みかん缶	た こ はん 炊き込みごはん けんちん汁 鮭のチーズ味噌焼き 長芋と胡瓜の梅肉和え パイン	キーマカレー ひじきサラダ オレンジ	さつまいも くるまい はん 薩摩芋の黒米ごはん 味噌汁 豆腐の肉みそかけ 切干大根と小松菜のナムル リンゴ	みそ トマト味噌ラーメン 水菜とシラスの和風サラダ 洋梨缶
			675kcal	763kcal	763kcal	609kcal	800kcal	744kcal	534kcal
栄養価の			エネルギー 2075kcal たんぱく質 78g 脂質 5g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 2005kcal たんぱく質 77g 脂質 42g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 2028kcal たんぱく質 97g 脂質 60g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 1999kcal たんぱく質 72g 脂質 43g 食塩相当量 6g	エネルギー 2145kcal たんぱく質 68g 脂質 60g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 2079kcal たんぱく質 80g 脂質 67g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1850kcal たんぱく質 75g 脂質 40g 食塩相当量 8.7g
リクエストメニュー				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 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!		

☆9月1日は「防災の日」です。

防災の日は、関東大震災が起きた日です。防災（地震、台風、水害など）に関する事を学び、災害が起きたらどう対処するのかを考える日です。備蓄食を見直す機会にもなります。みたけでは、3日分の水と食料を備蓄しています。缶詰のほかにも5年保管可能な水だけでご飯になるお米や、3年保管可能なパンなどを備蓄しています。

9月1日の昼食は、実際に災害が起きたときと同じように、水やガスを使わずに備蓄食を使用したメニューを提供します。