



今週の献立表



みたけの社

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁							
	五目きんぴら	オクラ納豆	鯖の照り焼き	炒り豆腐	スタミナ納豆	鶏肉と野菜の胡麻煮	めだまや目玉焼き							
	もやしと蒸し鶏の青じそ和え	大根の甘味噌煮込み	菜の花のなめ苺和え	ほうれん草のポン酢和え	切干大根の煮物	青梗菜の梅おかか和え	茄子とピーマンの味噌炒め							
	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳							
	576kcal	548kcal	710kcal	662kcal	536kcal	731kcal	657kcal							
昼食	ごはん	ごはん	焼きそば	チーズピザ	ごはん	カレーライス	ごはん							
	すき焼き風煮	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	たらトマト煮	アスパラとさつまいものサラダ	コンソメスープ							
	胡瓜と海藻の酢の物	鶏肉の磯辺焼き	春菊のおかか和え	じゃが芋とベーコンのソテー	キャベツのフレンチサラダ	フルーツカクテル	鶏肉のマスタード焼き							
	トマトの和風ドレかけ	ひじきとレンコンのサラダ		バナナ	オレンジ		レンコンサラダ							
		ソフール												
	560kcal	654kcal	473kcal	524kcal	629kcal	653kcal	599kcal							
夕食	ごはん	和風きのこあんオムライス	ごはん	ごはん	食育の日	ごはん	ごはん							
	みそ汁	大根と胡瓜の梅サラダ	みそ汁	みそ汁	笹寿司風	みそ汁	豚肉の胡麻味噌煮							
	麻婆豆腐	肉団子	ネギ塩チキン	青椒肉絲風	すまし汁	豆腐の海鮮あんかけ	南瓜のサラダ							
	キャベツの塩昆布和え	オレンジ	かぶのふろふき	トマトとブロッコリーのサラダ	鶏と車麩の煮物	もやしとわかめの酢味噌和え	オレンジ							
	バナナ		パイ		焼きナス・きのこのおろし和え									
	655kcal	610kcal	551kcal	586kcal	535kcal	547kcal	625kcal							
栄養日 の 価	エネルギー	1791kcal	エネルギー	1812kcal	エネルギー	1734kcal	エネルギー	1772kcal	エネルギー	1700kcal	エネルギー	1931kcal	エネルギー	1881kcal
	たんぱく質	71g	たんぱく質	78g	たんぱく質	71g	たんぱく質	73g	たんぱく質	71g	たんぱく質	74g	たんぱく質	73g
	脂質	40g	脂質	42g	脂質	49g	脂質	55g	脂質	30g	脂質	46g	脂質	53g
	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	7.7g

いわて 岩手より南の地域では30度を超える真夏のような日がまだまだ続いたりしているようですが、たきざわし 滝沢市では日中の暑さも少し和らいで、朝は油断をすとして少し寒いなと感じる程涼しい日が出てくるようになりましたね。天気の良い日に空を見上げると、秋ならではの『うろこ雲』が見えたときがありました。暑さで外に出ての散歩が難しかった日が続いていますが、そろそろ外を歩く季節として丁度よくなってきたのではないのでしょうか？ぜひ『うろこ雲』見つけてみてください。さて、秋は夏の暑さで使い果たした身体を、次は寒さに負けないように身体を準備していかなければなりません。いまごろ 今頃になり、夏の疲れなどがドッと出てきているひともいるかもしれません。そんなときこそ、栄養がそろったバランスの良い食事と休養をしっかりと摂るように心がけましょう。