



今週の献立表



みたけの杜

	8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)		9月5日(土)		9月6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	
	ごもくえいよう なつとう 五目栄養納豆		ちゅうかひやっこ 中華冷奴		なつとう とり 納豆（鶏そぼろ）		ぶたにく こうやどうふ にもの 豚肉と高野豆腐の煮物		たかな なつとう 高菜納豆		に カレーの煮つけ		オムレツ	
	こうやどうふ き こんぶ にもの 高野豆腐と切り昆布の煮物		たかな いた 高菜炒め		いんげん さつまあげ い に いんげんと薩摩揚げの炒り煮		キャベツといんげんの磯和え		ズッキーニとお魚リセージのソテー		な はな ひた 菜の花のお浸し		カリフラワーのフレンチサラダ	
							えいようきょうか 栄養強化ふりかけ		ジョア		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	561kcal		516kcal		539kcal		566kcal		601kcal		544kcal		544kcal	
昼食	BLTサンド		ぼうさい ひ 防災の日メニュー		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		しよく 食パン	
	たまご 卵マカロニサラダ		わかめごはん		ごもく 五目ビーフン		とうふ 豆腐ステーキのチリソースかけ		かにたま かに玉		なまあぶ ぶたにく 生揚げと豚肉のオイスターソース炒め		コンソメスープ	
	オレンジ		たまごスープ		ブロッコリーのおかか和え		ひじきとツナのサラダ		もやしと蒸し鶏の和え物		キャベツのピーナッツ和え		しらみぎかな 白身魚のクリームソースかけ	
	ぎゅうにゅう 牛乳		さば みずい かん 鯖の水煮缶		バナナ		にくだんご 肉団子		キウイ&黄桃缶		ぎゅうにゅう かわてん 牛乳寒天		スパゲティサラダ	
			さんさい ゆば にもの 山菜と湯葉の煮物		ぎゅうにゅう 牛乳								オレンジ	
			りんご かん ぎゅうにゅう 缶・牛乳											
	642kcal		660kcal		826kcal		710kcal		590kcal		607kcal		434kcal	
夕食	しよくいく ひ あさ 食育の日(朝ドラごはん)		とんこつラーメン		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		とりになんばん カレー鶏南蛮そば		ごはん ご飯	
	すもじ		かぼちゃ あ 南瓜とツナの和えもの		みそしる 味噌汁		じる すまし汁		みそしる 味噌汁		はくさい ず あ 白菜のポン酢和え		とりにく ごまみそ いた 鶏肉の胡麻味噌炒め	
	すまし汁		トマトたまねぎのサラダ		とりにく いそべや 鶏肉の磯辺焼き		さば みそ や 鯖のゆず味噌焼き		つくね焼き（おろしのせ）		バナナ		きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮	
	うなぎ とうふ かさ に 鰻と豆腐のかさね煮				はくさい あまず あ 白菜とカニの甘酢和え		こまつな あ 小松菜のわさび和え		ながいも あ 長芋のオクラ和え				かぼちゃ 南瓜とツナのサラダ	
	ひ 冷やし芋ぜんざい						パイン							
	623kcal		588kcal		505kcal		560kcal		584kcal		523kcal		656kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1826kcal	エネルギー	1764kcal	エネルギー	1870kcal	エネルギー	1836kcal	エネルギー	1775kcal	エネルギー	1674kcal	エネルギー	1634kcal
	たんぱく質	74 g	たんぱく質	73 g	たんぱく質	76 g	たんぱく質	67 g	たんぱく質	75 g	たんぱく質	75 g	たんぱく質	71 g
	脂質	37 g	脂質	47 g	脂質	40 g	脂質	49 g	脂質	29 g	脂質	34 g	脂質	35 g
	食塩相当量	8.6 g	食塩相当量	9.8 g	食塩相当量	7.4 g	食塩相当量	8.1 g	食塩相当量	8.4 g	食塩相当量	7.7 g	食塩相当量	7.7 g
	リクエストメニュー		ぼうさいのひ 9月1日 防災の日											

9月1日は防災の日です。この日は、台風や大雨、大雪、洪水、地震、津波などの災害に対して考えを深めて備える日です。最近も熊本で大きな地震や、千葉県で大雨による大きな被害が出ていたのを、ニュースで見た方も多いのではないのでしょうか？災害というのは、いつどこでも誰でも遭ってしまう可能性があるものです。自然の力によるものですので、人間の力でどうすることもできないのですが、それに備えて、準備しておくことはできます。日頃行う避難訓練などもその準備です。みたけの杜では毎年防災の日に合わせて、普段備蓄してある非常食を提供します。また、今年は実際に災害に発生したことを想定し、非常時の食事提供と同じ方法で、使い捨て容器を使います。温めずに食べられるものはそのまま提供します。食べにくさなどもあるかもしれませんが、災害がおきると当たり前の食事でも難しくなってしまうことをみんなで勉強する機会にしましょう。