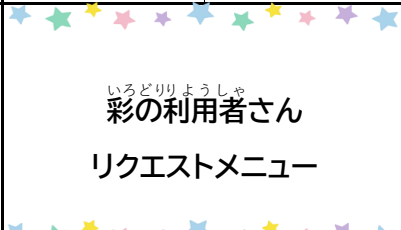




今週の献立表



てしろもりの丘

	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		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	納豆		温奴		焼き魚 ほっけ		オムレツ		小松菜と生揚げの炒め物		納豆		イワシの梅煮	
	冬瓜と鶏肉の煮物		ハム入り野菜炒め		青梗菜の煮浸し		ひじきとさつま芋の煮物		わかめとオクラのツナ和え		野菜のカレーソテー		きりぼしだいこんのにももの煮物	
	ジョア		鯛みそ				ふりかけ		梅干し				ジョア	
	569 kcal		565 kcal		520 kcal		576 kcal		592 kcal		615 kcal		614 kcal	
昼食	ごはん		ミートソーススパゲティ		押麦ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	にらと豚肉の卵とじ		海藻と大根のサラダ		鶏肉のプロバンス風		エビ玉のチリソース		チャプチェ		肉豆腐		豚肉と野菜の中華旨煮	
	南瓜サラダ		キウイ		水菜のシラスのサラダ		オクラの梅和え		メカブと大根の酢の物		キャベツの甘酢和え		春雨の中華和え	
	パイナップル		牛乳		洋ナシ缶		キウイ		バナナ		キウイ		オレンジ	
	乳酸菌飲料				牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	976 kcal		744 kcal		709 kcal		701 kcal		826 kcal		801 kcal		832 kcal	
夕食	さつま芋のご飯		アルファ米		ごはん		カレーうどん		炊き込みごはん		ごはん		ハヤシライス	
	家常豆腐		豚汁		味噌汁		ブロッコリーとコーンのサラダ		タラと豆腐の酒蒸し		味噌汁		よくばり秋サラダ	
	切り干し大根のナムル		いわしのかば焼き缶		メンチカツ&南瓜コロッケ		フルーツヨーグルト		キャベツの胡麻和え		鶏のから揚げ		フルーツポンチ	
	オレンジ		フルーツカクテル缶		ほうれん草のドレッシング和え				パイン缶		ブロッコリーのサラダ			
					バナナ						ゼリー			
	782 kcal		681 kcal		807 kcal		610 kcal		643 kcal		700 kcal		794 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2327kcal	エネルギー	1990kcal	エネルギー	2036kcal	エネルギー	1887kcal	エネルギー	2061kcal	エネルギー	2116kcal	エネルギー	2240kcal
	たんぱく質	84g	たんぱく質	80g	たんぱく質	75g	たんぱく質	67g	たんぱく質	78g	たんぱく質	80g	たんぱく質	87g
	脂質	54g	脂質	51g	脂質	45g	脂質	37g	脂質	49g	脂質	56g	脂質	56g
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	6.9g
														

9月1日は「防災の日」です。防災の日は、関東大震災が発生した日です。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もあり、備蓄食を見直す機会でもあります。てしろもりの丘では、3日分の水と食料を備蓄しています。缶詰類のほかにも水だけでご飯になるお米(アルファ米)や、レトルトの惣菜類などを備蓄しています。9月1日の夕食は、備蓄食の提供訓練を行います。カセットコンロでお湯を沸かしてアルファ米にお湯を入れ、食べられる状態にします。できる方は自分で作ってみましょう。その他には、一品で栄養が摂れる具沢山汁の提供です。具沢山汁は野菜の栄養を丸ごと摂取できるおすすめの料理です。豆腐や肉類と野菜を入れることでたんぱく質やビタミン、ミネラルが摂れ、たくさんのうまみ成分が入ることで減塩効果もあります。最近では地震や大雨による災害が各地で発生しています。災害はいつ起こるかわかりませんので、備えることが大切です。