

今週の常食 予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	8月30日		8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		9月5日	
朝食	レーズンドッグ	エネルギー	食パン	エネルギー	黒糖食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー	ツイストロール	エネルギー	食パン	エネルギー	ロールパン	エネルギー
	キャベツソテー	529 kcal	ポテトサラダ	503 kcal	オムレツ	596 kcal	コールスローサラダ	514 kcal	マカロニサラダ	550 kcal	スープ煮	532 kcal	ボイルサラダ	518 kcal
	オレンジ	蛋白質	みかん缶	蛋白質	バナナ	蛋白質	オレンジ	蛋白質	黄桃缶ダイス	蛋白質	チーズ	蛋白質	バナナ	蛋白質
	牛乳	14.3 g	牛乳	16.1 g	牛乳	19 g	牛乳	16.2 g	牛乳	16.4 g	バナナ	18.9 g	牛乳	16.5 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.5 g		2 g		1.9 g		1.4 g		1.7 g		2 g		1.8 g
昼食	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	鰯の香味焼き	505 kcal	焼き肉風ソテー	525 kcal	バター焼	539 kcal	焼き魚	536 kcal	鶏のチーズ焼き	514 kcal	冷やしそうめん	547 kcal	鮭のムニエル	547 kcal
	高野の含め煮	蛋白質	湯豆腐	蛋白質	味噌田楽	蛋白質	肉じゃが	蛋白質	味噌炒め	蛋白質	キャベツの酢の物	蛋白質	ソテー	蛋白質
	ごま酢和え	22.1 g	おろし和え	23.7 g	酢の物	21 g	お浸し	25.5 g	しらす和え	22.1 g	きんぴらごぼう	19.9 g	和風サラダ	25.2 g
	いりこみそ	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.8 g		1.5 g		1.7 g		1.8 g		2.1 g		4.2 g		1.9 g
														
夕食	ご飯	エネルギー	ちらし寿司	エネルギー	ご飯	エネルギー	親子丼	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー	ご飯	エネルギー
	チキンピカタ	501 kcal	筑前煮	556 kcal	ハンバーグ	675 kcal	もずくの酢の物	592 kcal	カレイの菜種焼き	560 kcal	トンカツ	623 kcal	牛肉の甘辛煮	569 kcal
	辛子酢味噌和え	蛋白質	すまし汁	蛋白質	ごぼうサラダ	蛋白質	のっぺい汁	蛋白質	かか煮	蛋白質	梅肉和え	蛋白質	中華風酢の物	蛋白質
	南瓜含め煮	23.5 g		22.1 g	コンソメスープ	21.4 g	季節果物	24.9 g	和え物	19.4 g	チンゲン菜信田煮	24.2 g	湯豆腐	23.4 g
		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩
		1.8 g		4.3 g		2.7 g		3.7 g		1.6 g		1.7 g		2.0 g
														

☆都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立☆

チキンピカタ：鶏肉に小麦粉をまぶし、卵をつけて焼いた料理です

菜種焼き：ゆで卵をきざみ、マヨネースで和えたものを魚にのせて焼きました

☆栄養一口メモ☆

『防災の日』

ローリングストックとは、回転させながら備蓄するという食料備蓄の方法で非常食用に買った備蓄食品を日常的に使いながらもしもの時のために備える安心でムダのない備蓄方法です。

水の1日の摂取量は年齢によってかなり大きく変わってきますが、災害時の水の必要量としては一律して2～3リットルとされています。

