



今週の献立表



みたけの社

9月1日(月)			9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		9月6日(土)		9月7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	
	くるまふ たまご 車麩の卵とじ		ごもくえいよう なつとう 五目栄養納豆		たまごや ふくさ卵焼き		に カレイの煮つけ		たかな なつとう 高菜納豆		こうや豆腐 ごもくに 高野豆腐の五目煮		めだまや 目玉焼き	
	オクラおろし		こうや豆腐 き こんぶ にもの 高野豆腐と切り昆布の煮物		はくさい に 白菜の煮びたし		はくさい そう たけあ 白菜とほうれん草のなめ茸和え		やさい ぎょにく いた 野菜と魚肉ソーセージの炒めもの		キャベツの磯香和え		キャベツとウィンナーのケチャップ炒め	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	647kcal		559kcal		608kcal		567kcal		553kcal		611kcal		683kcal	
昼食	ロコモコ		ぼうさい ひ 防災の日メニュー		ごはん ご飯		バターロール		ごはん ご飯		なす 茄子のトマトソーススパゲティ		ビビンバ	
	だいず やさい 大豆の野菜スープ		アルファ 化米		ブリのねぎダレかけ		ズッキーニとトマトのマカロニグラタン		コンソメスープ		ポテトのコロコロサラダ		ちゅうか 中華スープ	
	じゃが芋とブロッコリーの炒めもの		ぼうさいしよく にく 防災食・肉じゃが		ビーフン炒め		ブロッコリーのサラダ		わふう 和風ハンバーグ		ヨーグルト		ザーサイサラダ	
	キウイ&白桃缶		だいず 大豆とひじきの煮物		ソファール		オレンジ		きゅうり だいこん 胡瓜と大根のサラダ					
			みかん 缶						オクラのピーナッツ和え					
									クリームソーダ					
	674kcal		619kcal		684kcal		548kcal		784kcal		549kcal		633kcal	
夕食	ごはん ご飯		もりおかれいめ ふう 盛岡冷麺風		ごはん ご飯		ごはん ご飯		むぎ 麦ごはん		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	たら しょう ぱん こ や たら香の香草パン粉焼き		やきにく 焼肉サラダ		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		さば 鯖のおろし煮		みそしる 味噌汁		コンソメスープ	
	ミネストローネ		キムチ和え		ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め		とり けい とう まみ 鶏肉の旨味あんかけ		なま あ ちんげん さい い た 生揚げと青梗菜の炒めもの		とうふ い 豆腐入りつくね（きのこソース）		タラのオーロラソース焼き	
	レタスとトマトのフレンチサラダ				カリフラワーと小松菜のサラダ		な はな あ 菜の花のワサビ和え		パイン		いんげん くの り み 和 え いんげんのクルミ和え		にんじん 人参とカリフラワーのバターソテー	
					にんじん 人参しりしり		ひや や っ こ 冷奴						パイン	
	548kcal		551kcal		656kcal		536kcal		606kcal		605kcal		512kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1869kcal	エネルギー	1729kcal	エネルギー	1948kcal	エネルギー	1651kcal	エネルギー	1943kcal	エネルギー	1765kcal	エネルギー	1828kcal
	たんぱく質	78 g	たんぱく質	76 g	たんぱく質	80 g	たんぱく質	76 g	たんぱく質	71 g	たんぱく質	76 g	たんぱく質	71 g
	脂質	43 g	脂質	38 g	脂質	54 g	脂質	34 g	脂質	54 g	脂質	35 g	脂質	49 g
	食塩相当量	7.7 g	食塩相当量	9.6 g	食塩相当量	7.6 g	食塩相当量	8.5 g	食塩相当量	8.6 g	食塩相当量	8.2 g	食塩相当量	8.6 g
	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。毎年世界中ではいろんな災害が起きていますね。地震、津波、大雨、台風。先日は日本でも長い時間津波警報が発令され、津波が観測されました。災害はいつどんなときに起きるかわかりません。だからこそ、『もしも』のときのために備える、準備しておくことが大切です。給食の部分でも『もしも』の備えの1つは備蓄食です。災害が起きると電気や水が止まる可能性もありますので、それがなくても提供できるようなものを準備しています。今年は2日（火）昼食に、そのもしもの為の訓練として、職員が実際にアルファ化米を作ったりしながら、使い捨て食器を使って皆さんに提供をします。『もしあのおときこうしていれば…』にならないように、『もしも』のために用意していてよかったね、となるように準備をしましょう。皆さんも2日の昼食は、「もしも」のときこんな風な食事が提供されるんだな～と備えておく機会にしてみてくださいね。