



今週の献立表



てしろもりの丘

	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		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	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	
	おんやっこ 温奴		やぎかな 焼き魚 ほっけ		オムレツ		こまつな なまあ いた もの 小松菜と生揚げの炒め物		なっとう 納豆		うめに イワシの梅煮		ひやっこ 冷奴	
	い やさいいた ハム入り野菜炒め		ちんげんさい にびた 青梗菜の煮浸し		いも にもの ひじきとさつま芋の煮物		あ わかめとオクラのツナ和え		やさい 野菜のカレーソテー		きりぼしだいこんの にもの 切り干し大根の煮物		なす いた に 茄子の炒め煮	
	たい 鯛みそ				ふりかけ		うめぼ 梅干し						ふりかけ/ジョア	
	565 kcal		520 kcal		576 kcal		634 kcal		615 kcal		536 kcal		689 kcal	
昼食	ミートソーススパゲティ		おしむぎ 押麦ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		や 焼きうどん	
	かいそう だいこん 海藻と大根のサラダ		とりにく 鶏肉のプロバンス風		にくどうふ 肉豆腐		チャプチェ		たま エビ玉のチリソース		ぶたにく やさい ちゅうかうまに 豚肉と野菜の中華旨煮		ぐだくさんたまご 具沢山卵スープ	
	キウイ		みずな 水菜のシラスのサラダ		ながいも うめあ 長芋とオクラの梅和え		メカブと大根の酢の物		あまず あ キャベツの甘酢和え		はるさめ ちゅうかあ 春雨の中華和え		バナナ	
	ぎゅうにゅう 牛乳		よう ナシ かん 洋ナシ缶		キウイ		バナナ		キウイ		なし 梨		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		ぎゅうにゅう 牛乳			
	744 kcal		709 kcal		768 kcal		826 kcal		720 kcal		830 kcal		719 kcal	
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		たきこ ごはん 炊き込みごはん		ごはん		ハヤシライス		ごはん	
	とんじる 豚汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		とうふ さかも タラと豆腐の酒蒸し		みそしる 味噌汁		あき よくばり秋サラダ		じる すまし汁	
	まぐろフレーク(レトルト)		かぼちゃ メンチカツ&南瓜コロッケ		さわら き み や 鯖の黄身焼き		ご ま あ キャベツの胡麻和え		とり あ 鶏のから揚げ		フルーツポンチ		ご ま み そ に サバの胡麻味噌煮	
	しろ 白いんげんの五目煮(レトルト)		そう あ ほうれん草のドレ和え		こんさい きんぴら 根菜の金平		かん パイン缶		ブロッコリーのサラダ				じゃがいもとアスパラのソテー	
	かん フルーツカクテル缶		バナナ		フルーツヨーグルト				ゼリー				オレンジ	
	704 kcal		808 kcal		726 kcal		644 kcal		700 kcal		794 kcal		670 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2013kcal	エネルギー	2037kcal	エネルギー	2070kcal	エネルギー	2104kcal	エネルギー	2035kcal	エネルギー	2160kcal	エネルギー	2078kcal
	たんぱく質	83g	たんぱく質	75g	たんぱく質	81g	たんぱく質	81g	たんぱく質	77g	たんぱく質	83g	たんぱく質	81g
	脂質	53g	脂質	45g	脂質	51g	脂質	52g	脂質	47g	脂質	56g	脂質	57g
	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	6.7g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	6.9g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	6.4g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.2g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7.6g
	ぼうさいのひ 		September 						みさき りょうしゃ 笑咲の利用者さん リクエストありがとう！		いろうどりりょうしゃ 彩の利用者さん リクエストありがとう！		きらめきりょうしゃ きらめきの利用者さん みさき りょうしゃ 笑咲の利用者さん リクエストありがとう！	

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、実際の備蓄食と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素を丸ごと摂取できるおすすめ料理です。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。

みなさんも災害が起きた時に、危ないものがないか、上から物が落ちてこないか、確認してみましょう。床に物がたくさんあると、逃げる時につまずいたり、すべって転ぶこともあります。自分のお部屋の整理整頓も防災につながりますので、この機会に片付けましょう。