


# 9 月 分 献 立 表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 魚のチリソースかけ 金平牛蒡 味噌汁	2 ご飯 鶏肉のコンフレークフライ 胡瓜とわかめの酢の物 素麺汁 果物	3 ご飯 豚肉のハニーマスタード焼き 南瓜の煮物 味噌汁	4 クロワッサン お好み焼き ひじきと豆腐サラダ 清まし汁
6	7	8	9	10	11
ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 焼き魚 キャベツとカニカマのサラダ けんちん汁	わかめごはん 冷やしうどん 菊花蒸し デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン さつま揚げの煮物 清まし汁 牛乳	<b>休み</b>
753 キロカロリー	670 キロカロリー	884 キロカロリー	743 キロカロリー	902 キロカロリー	
13	14	15	16	17	18
ご飯 揚げだし豆腐 突きコンニャクの金平 そうめん汁	ご飯 魚のムニエル 五目煮豆 味噌汁	ビビンバ丼 和風スパサラ 中華スープ	ご飯 豚つくね焼き じゃが芋の炒め物 味噌汁	いなり寿司 ざるそば あんかけ卵豆腐 果物	サンドイッチ オムレツ (ミニサラダ) デザート ジュース
905 キロカロリー	665 キロカロリー	740 キロカロリー	705 キロカロリー	720 キロカロリー	701 キロカロリー
20	21	22	23	24	25
<b>敬老の日</b> 	チキンカツカレー 野菜サラダ 果物	ご飯 魚のホイル焼き がんもの煮物 味噌汁	<b>秋分の日</b>	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁	ロールパン 明太子スパゲティ 野菜サラダ 牛乳
	1079 キロカロリー	605 キロカロリー		901 キロカロリー	1040 キロカロリー
27	28	29	30		
ご飯 和風ハンバーグ 竹輪と胡瓜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 魚の竜田揚げ さつま芋のオレンジ煮 味噌汁	ご飯 ヤンニョムチキン マカロニサラダ ワカメスープ 果物	ご飯 焼きそば 餃子 卵スープ		
755 キロカロリー	746 キロカロリー	896 キロカロリー	990 キロカロリー		

☆一口メモ☆

## 9月1日は防災の日です。災害の備えは出来ていますか？

緊急時に備えて食料備蓄をしましょう。

①水…飲料水として一人一日当たり1リットルの水が必要です。調理用を含めると一日3リットルあれば安心です。

②カセットコンロ…ボンベも忘れずに。

③主食になるもの…米などのエネルギー・炭水化物の確保

④缶詰類…火を使わずそのまま食べられるものを準備しましょう。

