

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 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ※14:00送迎
				547 キロカロリー	931 キロカロリー
4 ご飯 チキンステーキおろしかけ 切干大根の煮物 味噌汁 果物 666 キロカロリー	5 ご飯 焼き魚 キャベツとカニカマのサラダ けんちん汁 738 キロカロリー	6 味ごはん とろろうどん かき揚げ 663 キロカロリー	7 ご飯 豚肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 味噌汁 663 キロカロリー	8 ご飯 タンドリーチキン 春雨の酢の物 清まし汁 ジュース 677 キロカロリー	9 休み
11 ご飯 揚げだし豆腐 青梗菜の和え物 そうめん汁 855 キロカロリー	12 ご飯 魚のムニエル 大根とベーコンの煮物 味噌汁 果物 健康診断 600 キロカロリー	13 ビビンバ丼 和風スパサラ 中華スープ 691 キロカロリー	14 ご飯 春巻き ジャガ芋の金平 味噌汁 703 キロカロリー	15 ワカメご飯 ざるそば あんかけ卵豆腐 牛乳 687 キロカロリー	16 ピタパン 野菜スープ デザート ※14:00送迎 624 キロカロリー
18 敬老の日 	19 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 868 キロカロリー	20 おはぎ にゅう麺 ほうれん草の白和え 果物 736 キロカロリー	21 ご飯 魚のホイル焼き 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 666 キロカロリー	22 チキンカツカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 977 キロカロリー	23 休み
25 ご飯 和風ハンバーグ 竹輪と胡瓜の胡麻和え 味噌汁 ジュース 725 キロカロリー	26 ご飯 手作りコロッケ マカロニサラダ コーンスープ 840 キロカロリー	27 ご飯 魚の竜田揚げ さつま芋のオレンジ煮 味噌汁 843 キロカロリー	28 ご飯 焼きそば シュウマイ 卵スープ 果物 899 キロカロリー	29 ご飯 豚肉の野菜巻き 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 772 キロカロリー	30 おにぎり お好み焼き ひじきと豆腐のサラダ すまし汁 ※14:00送迎 745 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
- 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。



※10月の土曜出勤予定日は、7・21日です。※ 誕生者の祝は、20日です。