

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
2 ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の和え物 味噌汁 677 キロカロリー	3 ご飯 魚のチリソースかけ 金平蓮根 そうめん汁 634 キロカロリー	4 ご飯 チキン南蛮 オクラのおかか和え 味噌汁 970 キロカロリー	5 ご飯 豚肉の味噌焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 683 キロカロリー	6 ワカメご飯 ざるそば かき揚げ ジュース 809 キロカロリー	7 ピタパン 野菜スープ デザート 809 キロカロリー
9 ビビンバ丼 和風スパサラ 中華スープ 果物 839 キロカロリー	10 ご飯 鶏肉のきのこソースかけ 春雨の酢の物 味噌汁 737 キロカロリー	11 ご飯 春巻き マカロニサラダ コンソメスープ 842 キロカロリー	12 ご飯 魚のホイル焼き じゃが芋の金平 味噌汁 ジュース 708 キロカロリー	13 ご飯 焼きそば シュウマイ たまごスープ 986 キロカロリー	14 休み
16 敬老の日 	17 ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 味噌汁 661 キロカロリー	18 味ご飯 丸天うどん ほうれん草の白和え 月見団子 814 キロカロリー	19 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース 972 キロカロリー	20 ご飯 焼き魚 がんもの煮物 けんちん汁 717 キロカロリー	21 ご飯 鶏の照り焼き ひじきと豆腐のサラダ 味噌汁  687 キロカロリー
23 振替休日 	24 ご飯 魚のムニエル 大根とベーコンの煮物 味噌汁 カフェオレ 767 キロカロリー	25 いなり寿司 とろろうどん 磯辺揚げ 果物 998 キロカロリー	26 ご飯 豚肉の野菜巻き 胡瓜とわかめの酢の物 春雨スープ 810 キロカロリー	27 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 908 キロカロリー	28 休み キロカロリー
30 ご飯 和風ハンバーグ もやしの胡麻和え 味噌汁 662 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1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れるものを準備しましょう。

