

9 月 分 献 立 表

香 春 学 園

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。

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 チャンポン 多菜包子 果物 1107 キロカロリー	2 ご飯 サワラの照り焼き 又は豆腐ハンバーグ もやしのナムル 味噌汁 602 キロカロリー	3 ご飯 ピーマンの肉詰め 里芋と刻み昆布の煮物 味噌汁 ジュース 829 キロカロリー	4 お休み
6 ご飯 ささみの梅しそフライ 小松菜の煮びたし 味噌汁 675 キロカロリー	7 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 962 キロカロリー	8 ご飯 豚のホイル焼き 切干大根の煮物 味噌汁 956 キロカロリー	9 ご飯 冷やし中華 シュウマイ デザート 886 キロカロリー	10 ご飯 鱈の甘辛焼き又は 鶏の甘辛焼き じゃが芋のキンピラ 味噌汁 604 キロカロリー	11 ご飯 ボリュームマーボー 春雨の酢の物 中華スープ 733 キロカロリー
13 カレーライス 野菜サラダ デザート 915 キロカロリー	14 味ご飯 冷やしうどん かき揚げ ジュース 1065 キロカロリー	15 ご飯 豚肉の生姜炒め 五目金平 味噌汁 653 キロカロリー	16 ご飯 和風ハンバーグ 高野豆腐の煮物 味噌汁 775 キロカロリー	17 ご飯 赤魚のフライ 又は牛肉コロッケ ほうれん草の白和え 味噌汁 673 キロカロリー	18 お休み
20 敬老の日	21 ご飯 焼き魚又は 肉団子 マカロニサラダ 味噌汁 756 キロカロリー	22 食パン ビーフシチュー 野菜サラダ 牛乳 813 キロカロリー	23 秋分の日	24 ご飯 皿うどん くらげの中華和え 卵スープ 果物 951 キロカロリー	25 ご飯 豚肉のキムチ炒め 筑前煮 味噌汁 708 キロカロリー
27 ご飯 回鍋肉 南瓜の煮物 味噌汁 675 キロカロリー	28 ご飯 鶏のカレーソテー ごぼうサラダ 味噌汁 827 キロカロリー	29 ご飯 アジの竜田揚げ 又はチキンカツ じゃが芋の煮物 味噌汁 678 キロカロリー	30 ご飯 牛肉と野菜の炒め物 厚揚げの煮物 味噌汁 692 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れるものを準備しましょう。

