

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 ゆかりご飯 冷やしうどん 袋煮 ジュース	2 ご飯 麻婆豆腐 春巻き ワカメスープ
				862 キロカロリー	812 キロカロリー
4 ご飯 ホキの天ぷら又は 鶏天 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	5 ご飯 カレーピカタ じゃが芋の金平 味噌汁 果物	6 ご飯 冷し中華 大根と丸天の煮物 ジュース	7 ご飯 酢豚 春雨の中華和え 味噌汁	8 ご飯 鶏のチリソースかけ 茄子とピーマンの胡麻炒め 卵スープ	お休み
882 キロカロリー	752 キロカロリー	855 キロカロリー	725 キロカロリー	805 キロカロリー	
11 ご飯 チキンカツ 南瓜サラダ 味噌汁	12 ご飯 きつねうどん 筑前煮 果物	13 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	14 ご飯 鯖の味噌煮 又は豆腐ハンバーグ 五目金平 すまし汁	15 カレーライス 野菜サラダ デザート	16 ご飯 回鍋肉 山芋と胡瓜の梅和え 味噌汁 牛乳
857 キロカロリー	798 キロカロリー	764 キロカロリー	741 キロカロリー	774 キロカロリー	687 キロカロリー
18 敬老の日 	19 ご飯 鶏つくね焼き ポテトサラダ 味噌汁 ジュース	20 ご飯 赤魚のフライ 又はトンカツ 切干大根の煮物 味噌汁	21 ご飯 味噌ラーメン 餃子 果物	22 ご飯 手羽元の甘辛煮 和風スパサラ 味噌汁	秋分の日
	727 キロカロリー	756 キロカロリー	755 キロカロリー	843 キロカロリー	
25 ご飯 ハンバーグ 突きこんにゃくの金平 味噌汁	26 ご飯 ちゃんぽん ごぼ天と卵の煮物 果物	27 ご飯 アジフライ 又は肉団子 白菜と竹輪の胡麻酢和え 味噌汁	28 ご飯 鶏肉のホイル焼き マカロニサラダ 味噌汁	29 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 青梗菜の和え物 味噌汁	30 食パン ビーフシチュー 野菜サラダ カフェオレ
719 キロカロリー	1065 キロカロリー	801 キロカロリー	833 キロカロリー	704 キロカロリー	858 キロカロリー

☆栄養一口メモ☆

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。

