

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
2 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 799 キロカロリー	3 ゆかりご飯 冷やしうどん 袋煮 漬物 ジュース 986 キロカロリー	4 ご飯 カレーピカタ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 719 キロカロリー	5 ご飯 鯖の味噌煮 又は豆腐ハンバーグ じゃが芋の金平 味噌汁 果物 765 キロカロリー	6 ご飯 手羽元の甘辛煮 スパゲティサラダ 味噌汁 948 キロカロリー	7 休み 
9 ご飯 白身フライ 又はトンカツ 切干し大根の煮物 味噌汁 825 キロカロリー	10 ご飯 鶏つくね焼き 南瓜サラダ 味噌汁 740 キロカロリー	11 ご飯 冷やし中華 ごぼ天と卵の煮物 ジュース 784 キロカロリー	12 ご飯 酢豚 春雨の中華和え 味噌汁 741 キロカロリー	13 ご飯 鶏のチリソースかけ 茄子とピーマンの胡麻炒め 味噌汁 843 キロカロリー	14 食パン クリームシチュー 野菜サラダ 果物 742 キロカロリー
16 敬老の日 	17 カレーライス 野菜サラダ デザート 838 キロカロリー	18 ご飯 鶏肉のホイル焼き マカロニサラダ 味噌汁 859 キロカロリー	19 ご飯 きつねうどん 筑前煮 漬物 コーヒー 893 キロカロリー	20 ご飯 塩サバ 又は肉団子 白菜と竹輪胡麻酢和え 味噌汁 965 キロカロリー	21 ご飯 回鍋肉 山芋と胡瓜の和え物 味噌汁 649 キロカロリー
23 振替休日 	24 ご飯 ホキの天ぷら 又はささみの天ぷら もやしのナムル 味噌汁 789 キロカロリー	25 ご飯 ちゃんぽん 大根と竹輪の煮物 1047 キロカロリー	26 ご飯 ハンバーグ 胡瓜とカニカマの酢物 味噌汁 706 キロカロリー	27 ご飯 豚肉の生姜炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 637 キロカロリー	28 ロールパンサンド (ウインナー・卵・焼きそば) 野菜サラダ デザート 牛乳 711 キロカロリー
30 ご飯 チキンカツ ポテトサラダ 味噌汁 936 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。

