

日付	令和03年08月28日(土)	令和03年08月29日(日)	令和03年08月30日(月)	令和03年08月31日(火)	令和03年09月01日(水)	令和03年09月02日(木)	令和03年09月03日(金)	令和03年09月04日(土)	令和03年09月05日(日)	
朝食		ご飯 ロールキャベツ 野菜サラダ チョココリスピー 牛乳 のり佃煮 ふりかけ 役員のみに	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(たまねぎ・揚げ) 納豆 ふりかけ	ご飯、黒食パン オムレツ&ベーコン スムージー(人参) 小魚アーモンド ふりかけ	ご飯 若鶏しょうゆ揚げ 野菜ソテー(中華) 味噌汁(豆腐・わかめ) 納豆 ふりかけ	ご飯 ほっけの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(白菜・人参) 味付のり ふりかけ	ハンバーグ&ミニパン、ご飯 ハム 野菜ソテー(ケチャップ) ジュース 納豆 ふりかけ	ご飯 ミートボール 野菜サラダ うどん のり佃煮 ふりかけ	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(カレー) コーンフレック 牛乳 納豆 ふりかけ	
1日計	kcal	794 kcal	799 kcal	917 kcal	793 kcal	623 kcal	899 kcal	741 kcal	890 kcal	
蛋白質	g	22.6 g	28.0 g	20.9 g	26.4 g	20.9 g	24.6 g	18.2 g	29.3 g	
脂質	g	14.4 g	20.5 g	26.0 g	20.8 g	7.4 g	16.5 g	12.2 g	20.3 g	
炭水化物	g	139.7 g	120.1 g	145.8 g	121.3 g	114.0 g	158.9 g	145.3 g	143.0 g	
食塩	g	2.4 g	2.4 g	2.0 g	2.1 g	3.8 g	1.6 g	3.9 g	2.1 g	
昼食		ご飯 冷しゃぶ 竹の子のおかか煮 フロッコリーのツナマヨ和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ) 役員のみに	サモライズバイン井 豚ときくらげの炒めもの きゅうりとオクラの和風ドレ和え 味噌汁(ワケギ菜・こんにやく)	半ライス(ゆかり) かきあげうどん 白菜のキムチ和え ジョア	ご飯 鯖のおろし煮 こんにやく金平 アセロラゼリー 味噌汁(えのきたけ・水菜) 牛乳	ご飯 サムギョパサル風 がんもの煮付け 青菜のピーナツ和え 豚汁	麻婆丼 五目煮 キウイフルーツ 中華スープ 牛乳	ご飯 かじきの照り焼き ウィンナーのトマト煮 さつま芋サラダ 味噌汁(もやし・にんじん)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のソテー ハムサラダ 味噌汁(こんにやく・玉ねぎ)	
1日計	kcal	974 kcal	933 kcal	1043 kcal	1068 kcal	1187 kcal	1058 kcal	909 kcal	1057 kcal	
蛋白質	g	37.8 g	34.6 g	22.2 g	35.8 g	40.4 g	41.6 g	37.0 g	40.3 g	
脂質	g	31.2 g	23.3 g	25.6 g	34.5 g	51.2 g	32.7 g	15.0 g	42.1 g	
炭水化物	g	131.4 g	147.9 g	223.8 g	145.1 g	131.9 g	143.2 g	150.8 g	121.9 g	
食塩	g	3.0 g	4.5 g	7.1 g	3.3 g	4.4 g	3.4 g	4.5 g	3.6 g	
夕食		チキンカレー 野菜コロッケ ベーコンサラダ 牛乳 役員のみに	ご飯 さばの味噌煮 青菜の卵とじ ソーダゼリー 清まし汁(大根・椎茸)	ご飯 照焼きチキン 大豆と豚肉の和風煮 インゲンの香味和え 清まし汁(かまぼこ・かいわれ) 牛乳	ご飯 鱈のムニエル 大根と豚肉の炒め煮 グリーンサラダ 味噌汁(里芋・小松菜)	鶏チリ丼 春雨の炒め物 コーンサラダ 中華スープ	半ライス(菜めし) 塩ラーメン きこのソテー エッグサラダ ヨーグルト	ご飯 たららの天ぷら 肉じゃが 大根となめこのおろし和え 味噌汁(麩・チンゲン菜)	ご飯 豚の焼肉風炒め マカロニソテー(塩) チョレギ風サラダ 味噌汁(豆腐・みつば) 牛乳	ご飯 いかとにんにくの芽の炒め物 牛肉コロッケ わかめの酢の物 味噌汁(白菜・しいたけ)
1日計	1212 kcal	1005 kcal	1217 kcal	853 kcal	1212 kcal	989 kcal	831 kcal	1134 kcal	995 kcal	
蛋白質	30.3 g	33.8 g	52.4 g	37.8 g	38.5 g	37.1 g	32.6 g	39.2 g	33.7 g	
脂質	41.1 g	30.6 g	45.1 g	15.7 g	42.0 g	22.4 g	13.8 g	36.1 g	20.1 g	
炭水化物	174.5 g	140.8 g	143.1 g	132.3 g	159.7 g	160.3 g	137.4 g	155.1 g	164.7 g	
食塩	4.5 g	3.3 g	3.9 g	3.8 g	4.6 g	5.5 g	3.4 g	3.0 g	5.9 g	
1日計	1212 kcal	2773 kcal	2949 kcal	2813 kcal	3073 kcal	2799 kcal	2788 kcal	2784 kcal	2942 kcal	
蛋白質	30.3 g	94.2 g	115.0 g	80.9 g	100.7 g	98.4 g	98.8 g	94.4 g	103.3 g	
脂質	41.1 g	76.2 g	88.9 g	67.3 g	97.3 g	81.0 g	63.0 g	63.3 g	82.5 g	
炭水化物	174.5 g	411.9 g	411.1 g	501.9 g	426.1 g	406.2 g	439.5 g	451.2 g	429.6 g	
食塩	4.5 g	8.7 g	10.8 g	12.9 g	10.0 g	13.7 g	8.4 g	11.4 g	11.6 g	

献立は都合により、変更になることがあります。

献立は都合により、変更になることがあります。

8月28日から8月29日の昼食までは、リーダー研修会参加者の食事となります。

夏季休暇中は規則正しい生活ができましたか？今年の夏も暑かったので、夏バテした方も多かったのではないのでしょうか。暑い日が続いて、冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして体調を崩してしまった方はいませんか。

食事は3食を規則正しく、そしてできるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養バランスをとるようにしましょう。また、規則正しい生活の基本は朝食を摂ることです。朝しっかり食べるために、夜遅くまで飲食をしないようにしましょう。なるべく夜8時を過ぎたら飲み食いをしていないよう心がけると、翌朝の朝食がおいしく食べられますよ☆

いつまでも夏休み気分ではられません。生活リズムを整え、これからまた学校生活に励んでください★

