



## 予定献立表



日付	令和元年08月30日(金)	令和元年08月31日(土)	令和元年09月01日(日)	令和元年09月02日(月)	令和元年09月03日(火)	令和元年09月04日(水)	令和元年09月05日(木)	令和元年09月06日(金)	令和元年09月07日(土)	令和元年09月08日(日)
朝食		ご飯 とろろオクラ 野菜サラダ そば 味付のり 朝食セット	ご飯 ミートボール 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(たまねぎ・かいわれ) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、食パン 若鶏ピカタ 野菜サラダ ポタージュスープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 鯛のみりん干し 野菜サラダ 味噌汁(もやし・チンゲン菜) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット ジュース	ご飯 とろろオクラ 野菜サラダ そば 味付のり 朝食セット	ご飯 照焼チキン 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット
	リーダー研修参加者のみ提供									
昼食		炊き出し カレー 麦茶	ご飯 鰹のあんからめ 竹の子の土佐煮 バナナー本 味噌汁(大根・揚げ) 牛乳	ご飯 豚肉の味噌焼 <small>or</small> スパゲティナおろし れんこんはさみ揚げ 青菜の卵和え 清まし汁(はんぺん・まいたけ) 牛乳	ご飯 鮭のタルタル焼き <small>or</small> 麻婆丼 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 胡瓜とオクラの中華あえ 味噌汁(じゃがいも・水菜)	ご飯 チキンチャップ <small>or</small> 冷しぶっかけそば イカリングフライ 大根サラダ わかめスープ ジョア	ご飯 甘辛ポーク炒め <small>or</small> まぐろカツ丼 高野豆腐の煮付け(昆布) フルーツポンチ 具沢山味噌汁	ご飯 鶏のオイスター炒め <small>or</small> 豚の塩麹焼き ちくわの磯辺天ぷら 春雨サラダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ)	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き たこやき ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(白菜・ごぼう) 牛乳	ご飯 アジフライ ウィンナーカレーソース キャベツとなめこの和え物 味噌汁(大根・チンゲン菜)
	夕食	きつねうどん お好み焼き もやしの磯和え 半ライス(菜飯)	ご飯 チキン南蛮 切干大根の中華炒め煮 シュリンプサラダ 味噌汁(卵・玉ねぎ) 牛乳	ハヤシライス 南瓜コロッセ ベーコンサラダ	ご飯 さばの塩焼き <small>or</small> 鶏の嫩焼き丼 きのこソテー さつまいもサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ご飯 5種のチーズカツ <small>or</small> 鶏カシューナッツ炒め 大豆とベーコンのトマト煮 レタスサラダ 味噌汁(白菜・なめこ) 牛乳	ご飯 親子煮 <small>or</small> 豚の生姜焼き丼 アスパラベーコン炒め 白菜の浅漬け風 味噌汁(かぼちゃ・みつば)	ご飯 酢鶏 <small>or</small> 豚の豆板醬焼 ペペロンチーノ風スパソテー ミックスサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 牛乳	ご飯 鱈の西京焼 <small>or</small> 醤油タンメン こんにやくの炒り煮 チーズサラダ 清まし汁(豆腐・みつば) コーヒー牛乳	ご飯 かじきの照り焼き じゃが芋そぼろあん れんこんサラダ 味噌汁(わかめ・麩)
エネルギー	732 kcal	2989 kcal	3082 kcal	3123 kcal	3181 kcal	3015 kcal	2845 kcal	3155 kcal	2898 kcal	3112 kcal
蛋白質	19.8 g	95.4 g	90.8 g	109.2 g	105.4 g	111.5 g	94.1 g	109.2 g	109.5 g	101.8 g
脂質	7.7 g	84 g	87.4 g	104.6 g	93.4 g	83.6 g	88.9 g	95.4 g	64.7 g	104.2 g

8月30日から9月1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すか。

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★

