

2023.7月 舎食予定献立表

(盲学校・熊本聾学校)

日付	曜	朝食	エネルギー		夕食	エネルギー	備考	
3日	月	ごはん ビーフンスープ 厚焼きたまご チンゲンサイソテー	536 kcal	<p><b>もうすぐ夏休み!</b> ~こんなことに気をつけましょう~ ①早寝早起きをしよう! 気温や湿度が高くなると、からだの機能が低下し、疲れやすくなったり、食欲が低下します。休み中も規則正しい生活を心がけましょう。 ②三食しっかり食べよう! 冷たい物や麺類ばかり食べていると夏バテの原因になります。旬の夏野菜を使った食事を三食しっかりととりましょう。 ③こまめな水分補給をしよう! 砂糖がたっぷりのジュースよりも、ミネラルを多く含んだ麦茶や牛乳などで水分を補給するようにしましょう。</p> 	ごはん ミートボール入り豆乳クリームスープ 魚フライ オニオンサラダ ケーキ	776 kcal	誕生日会	
4日	火	麦ごはん キャベツのみそ汁 大豆と豆腐のフライ もやしと人参のきんぴら ヤクルト	530 kcal		★わかめご飯(盲学校リクエスト) ★親子煮(聾学校リクエスト) お好み焼き 切り干し大根の酢の物	733 kcal		
5日	水	麦ごはん ワンタンスープ さば生姜煮 きゃべつとツナの炒め物	525 kcal		ごはん もずくスープ ゴーヤチャンプル 油みそ ★サーターアンダギー(盲学校リクエスト)	885 kcal		
6日	木	麦ごはん 大根のみそ汁 根菜肉詰め信田 カレーソテー	547 kcal		おにぎり 冷やし中華 コーンシュウマイ ひじきマヨネーズサラダ セタフルーツポンチ	899 kcal	セタメニュー	
7日	金	麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 ハンバーグ 小松菜の煮びたし	466 kcal					
10日	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 さんまみぞれ煮 きのこソテー	547 kcal			五目ご飯(非常食) 根菜汁(非常食) 魚のムニエル カラフルサラダ 豆腐ドーナツ	762 kcal	
11日	火	麦ごはん 肉団子スープ トマトオムレツ 野菜炒め	548 kcal		ごはん 大豆の磯煮 青じそ風味の魚の南蛮漬け ゴマネーズ和え	853 kcal		
12日	水	麦ごはん 小松菜のみそ汁 いかネギ焼き れんこんの味噌マヨ炒め	569 kcal		ごはん 担々風スープ 餃子 なすと豚肉の炒め 水ようかん	789 kcal		
13日	木	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 ★チキンナゲット(聾学校リクエスト) ごぼうサラダ	569 kcal		コロケカレー 甘酢和え	803 kcal		
14日	金	麦ごはん もやしのみそ汁 照り焼きチキン ピーマンのじゃこ炒め ヨーグルト	534 kcal					
18日	火	ごはん きのこのみそ汁 いわし梅煮 アスパラソテー	537 kcal			*7月が旬の食材* たこめし すまし汁 夏野菜かきあげ 酢の物	762 kcal	ふるさとくまさんデー
19日	水	麦ごはん さといものみそ汁 魚のマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら	500 kcal		きゅうり ・オクラ ・とうもろこし ・パプリカ ・アユ ・スズキ など どんな食材が使われているか見つけてみて下さい!	ごはん かきたま汁 みそ豚 or みそ鶏 ピーマンの昆布和え チーズパハロアシュー	701 kcal	セレクト
20日	木	パン(デニッシュ、バター、穀物) りんごジャム 春雨スープ 厚巻たまごウィンナー コーンバター炒め	505 kcal		 <p>&lt;リクエストの舎食のお知らせ&gt; 今月より「リクエスト舎食」を実施します!皆さんが選んだリクエストのメニューには「★」をつけてお知らせします。どんなメニューが選ばれたのかお楽しみに♪</p>			

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝13回、夕10回  
※献立は変更される場合があります。

