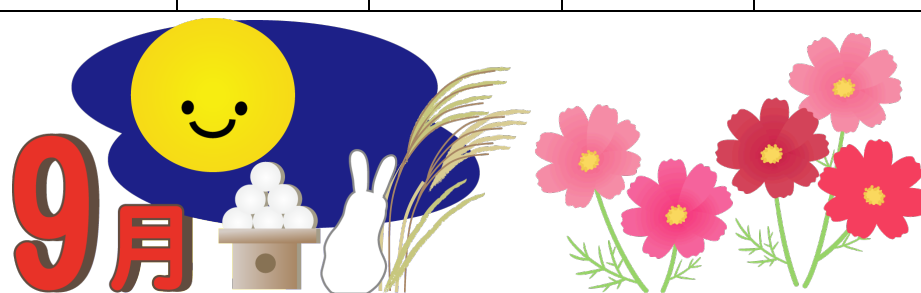


献立表 2023年9月

	日	月	火	水	木	金	土
						1日	2日
朝						おじや 糸ごぶ煮つけ 乳酸菌飲料 ふりかけ (かつば漬)	ごはん えびしんじょう煮 味噌汁 (なす) ふりかけ (さけCa)
昼						ごはん えびのチリソース じゃが芋おかか煮 ナムル (青梗菜) 清汁 (はんぺん)	ごはん ホキのムニエルタルソース カリフラワー炒め コールスロー パンパキンスープ
15時						プリン	白ごしあん饅頭
夕						ごはん 鶏の黄金焼 スパゲティソテー マヨネーズ和え (カニカマ)	ごはん 柳川風煮 長いもとゆかり煮 切干と木耳ポン酢和え
朝	ごはん 小売り豆腐の卵とじ 味噌汁 (なめこ) 小付け (のり佃煮)	ごはん 豆腐とかにのうま煮 味噌汁 (わかめ・ねぎ) 小付け (たくあん漬)	ごはん がんもとお松菜煮物 味噌汁 (あさり) ふりかけ (のりたまごCa)	パン (レーズンロールパン) ベーコン炒め スープ (キャベツ) 牛乳	ごはん 大根えびあんかけ 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (たらこCa)	雑炊 (さけ) 里芋のそぼろ煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ごはん キャベツとさつま揚げの梅煮 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (のりかつおCa)
昼	カレーライス (豚) ハムカツ フレッシュサラダ ぶどうヨーグルト	ごはん 照りマヨチキン じゃが芋たらこ炒め ほうれん草わさび和え 味噌汁 (里芋)	味噌ラーメン 法蓮草焼売 ツナフレーク和え フルーツ (リンゴ缶)	ごはん 牛肉と豆腐の中華炒め なす煮つけ 和風サラダ スープ (中華)	ごはん 豚肉と茄子とちやし炒め じゃが芋の煮物 マカロニサラダ 清汁 (とろろ昆布)	ごはん 焼の磯部揚げ 冬瓜のえびあんかけ 辛子酢和え 味噌汁 (なめこ)	親子丼 さといんげん三色炒め 竹輪と胡瓜の胡麻和え 味噌汁 (豆腐)
15時	味しらべ	クレープイチゴ	モモゼリー	抹茶水ようかん	お好み焼き	どら焼き	バームクーヘン
夕	ごはん 鮭のホイル焼き ブロッコリーのソテー なめたけ和え (小松菜)	ごはん 豚肉とピーマン炒め煮 菜の花卵とじ キャベツゆかり和え	ごはん さんま生姜煮 さつまいもバター煮 冷奴	ごはん 鶏の塩たれ おからとひじきの煮物 いんげんマヨネーズ和え	ごはん 鶏のソテー香味ソース 人参さっと煮 春菊お浸し	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ちやし炒め 長手サラダ	ごはん 鶏のゆずみそ焼 青梗菜さくさく炒め 大根マヨネーズサラダ
朝	ごはん 高野豆腐 味噌汁 (大根) 小付け (桜漬)	ごはん かんぴょう卵とじ 味噌汁 (白米) ふりかけ (さけCa)	ごはん 里芋といかボール煮 味噌汁 (キャベツ) 小付け (たいみそ)	パン (ねじりパン) ウインナーじゃが スープ (マカロニ) 牛乳	ごはん 五目豆 味噌汁 (里芋) ふりかけ (のりたまごCa)	雑炊 (卵) 水菜さっと煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ごはん 切干大根の煮物 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たらこCa)
昼	ごはん チキンカツ 竹輪とピーマン煮 もずく 清汁	ごはん 豚しゃぶ じゃが芋煮物 青梗菜の中華風和え物 味噌汁 (ごぼう)	ごはん 鮭の塩野菜あんかけ なすソテー さつまいもサラダ 味噌汁 (ちやし)	ちらしずし 切干炒め煮 アスパラと鶏の梅和え 清汁 (えび)	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーじゃこ炒め ほうれん草くるみ和え 味噌汁 (あさり)	焼うどん あじ大葉フライ 竹輪とツナのマヨ和え 味噌汁 (油揚げ・ねぎ)	ごはん 鮭のクリームかけ なすおかか煮 ゆかり和え (もやし) 清汁 (かまぼこ)
15時	夕張メロンゼリー	クリームコンフェ	白い風船	田舎饅頭	ホットケーキ	ココアムース	マドレーヌ
夕	ごはん ほっけ梅焼き 炒め物 (小松菜) ブロッコリーおかか和え	ごはん 豆腐の肉みそ焼 里芋煮乾がし 菜の花昆布茶和え	ごはん 鶏のくわ焼 南瓜グラッセ風 春菊ゆず和え	ごはん 鮭の塩焼き きのこ炒め 牛蒡サラダ	ごはん 肉団子の照り焼き風 卵の花 ところてんサラダ	ごはん かにたま いんげんのオイスター炒め 春雨サラダ	ごはん 豚肉と小松菜の卵炒め かんぴょう煮 豆腐サラダ
朝	ごはん ちくわの煮物 味噌汁 (えのき茸・菜ねぎ) 小付け (桜漬)	ごはん カニカマ入り卵焼き 味噌汁 (小松菜・油揚げ) ふりかけ (のりかつおCa)	ごはん はんぺん桜煮 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 小付け (かつば漬)	パン (バタースティック) キャベツとベーコンソテー スープ (きのこ) 牛乳	ごはん 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁 (なす) ふりかけ (さけCa)	雑炊 (かにかまぼこ) なめこ豆腐 野菜ジュース 小付け (かつば漬)	ごはん 炊き合わせ (いなり) 味噌汁 (板麩・わかめ) ふりかけ (のりたまごCa)
昼	ごはん 煮込みハンバーグ 中華炒め ポテトサラダ スープ (白菜・にんじん)	赤飯 さんまの塩焼き 炊き合わせ 紅白なます 茶碗蒸し フルーツ (梨)	ごはん 鶏の西京焼き さつまいもレモン煮 ブロッコリーツナ和え 清汁 (とろろ昆布)	ごはん 鶏の角煮 なすヒスイ煮 冷奴 味噌汁 (大根)	ごはん たらこの味噌あんかけ ちやしにらソテー ほうれん草味噌和え 清汁 (しいたけ)	ごはん 鮭のかにかま揚げ 里芋煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 (えのき茸・菜ねぎ)	ごはん 鮭のゆずみそ煮 山芋白煮 春雨和え物 味噌汁 (ごぼう)
15時	星たべよ	和菓子鶴亀の舞	黒糖まんじゅう	レモンケーキ	ミニたい焼き	ドーナツ	ストロベリーゼリー
夕	ごはん さばのパン粉焼 厚焼き玉子 梅肉和え	ごはん 鯉のたらこソースかけ 菜の花バターソテー パンパキンサラダ	ごはん 鶏のさっぱり煮 エビシュマイ コールスローサラダ	ごはん チンジャオロース きんぴらごぼう いんげん梅醤油和え	ごはん 豚肉スタミナ焼 ひじき煮 アスパラサラダ	ごはん 赤飯の中華香味ソース 春菊と人参と油揚げの煮物 おろし和え	ごはん チキンステーキ えびと絹さやの炒め おからのポテトサラダ風
朝	ごはん ちくわ炒り煮 味噌汁 (ほうれんそう) ふりかけ (たらこCa)	ごはん がんもとなすの煮物 味噌汁 (じゃがいも) 小付け (梅びしお)	ごはん 大豆煮 味噌汁 (ちやし) 小付け (梅びしお)	パン (黒糖ロール) 炒り卵 (ミックスベジタブル) スープ (レタス) 牛乳	ごはん 豆はんぺん甘辛炒め 味噌汁 (なす) ふりかけ (のりかつおCa)	雑炊 (梅塩昆布) 豆腐とかにかまのうま煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ごはん 深川煮 味噌汁 (なす) ふりかけ (のりかつおCa)
昼	ごはん 鶏の五目煮 じゃがいものコンソメ炒め ツナときのごサラダ 味噌汁 (かぼちゃ)	けんちんうどん さつまいもと切り昆布煮物 春菊ときさみおろし物 フルーツ (桃)	ごはん ぶり大根 かぼちゃ煮 ゆかり和え 味噌汁 (油揚げ・ねぎ)	ごはん 鶏もろみ焼 春雨オイスター煮 人参中華和え 清汁 (しいたけ)	豚丼 カリフラワーとエビくず煮 酢の物 (きゅうり・わかめ) 味噌汁 (キャベツ)	ごはん ホキの胡麻照り焼き 生コマレタス炒め 卵サラダ 味噌汁 (切干)	ごはん 蒸し魚あんかけ 里芋バター醤油炒め アスパラたらこマヨ和え 味噌汁 (わかめ・ねぎ)
15時	抹茶まんじゅう	水ようかん	瀬戸の汐揚げ (えび)	乳菓饅頭	ロールケーキバニラ	うさぎちゃんゼリー	田舎まんじゅう
夕	ごはん 揚げだし豆腐 青菜ソテー わかめ和え	ごはん 豚肉とブロッコリーのピリ辛 冬瓜のかにあんかけ 菜の花お浸し	ごはん ロールキャベツ アスパラとハム炒め おからサラダカレー風味	ごはん オムレツミートソースかけ ビーマンソテー 笹かまサラダ	ごはん 鮭の煮つけ いんげん生姜炒め スノの青じそ和え	ごはん 豚肉味噌炒め なす煮つけ ずんだ和え	ごはん 豚肉ロール巻き 豆腐田楽 小松菜ゆず和え

防災について

ここ数年、毎年のように甚大な被害をもたらしている自然災害。
新型コロナウイルス感染症で避難リスクも高まる中、
災害の規模が大きくなり「計測史上最多」「観測史上初」といった言葉が目立つようになってきました。
つまり予想していたものより大きな被害が出る頻度が高まっているとも言えます。

備蓄のコツ「ローリングストック」

日頃から自宅で食べているモノの中で、保
存性が高い食品を少し多めに買い置きすることで、災害時に自宅で当面生活することを可能にする考え方で。
必ず古いものから使用し、使った分はすぐに補充しておきましょう。
また、ライフラインが止まった場合も想定して、カセットコンロの準備など調理できる体制も整えておくとい良いでしょう。



ローリングストックに適した食材 (例)

- ①水 (1人1日3リットル)
- ②無洗米
- ③真空パックのご飯 (乳幼児・高齢者がおられる家庭は粥)
- ④即席めん
- ⑤缶詰 (さばの味噌煮・焼き鳥などの主菜・果物・ドライフルーツなど)
- ⑥レトルト食品 (加熱不要のモノ)
- ⑦野菜ジュース
- ⑧お菓子
- ⑨栄養補助食品 (ゼリータイプや固形タイプのもの)
- ⑩スポーツ飲料などの飲み物