



	5月28日(日曜日)	5月29日(月曜日)	5月30日(火曜日)	5月31日(水曜日)
昼	黒チャーハン 豆腐サラダ 華風豆乳スープ バナナ 水餃子(汁なし)(ちょこっと)	米飯 白身魚のラビコットソース ごぼう土佐煮 味噌汁(青梗菜・椎茸) ぶどう缶 ミニフルーツ(ちょこっと)	米飯 牛肉のバターソテー 和風大根サラダ 味噌汁(おくら・玉ねぎ) キウイフルーツ 柴漬け(ちょこっと)	かき揚げ丼 肉じゃが 味噌汁(キャベツ・揚げ) アロエ缶 おくらの湯葉和え(ちょこ)
おやつ	ココアムース	黒糖ケーキ	かぼちゃプリン <small>手作り</small>	今川焼
夕	米飯 メバルの塩麹焼き メンチカツ 筑前煮 金時煮豆	米飯 鶏肉の和風ソース なべしぎ そうめんちゃんぷるー 漬物	でんぶと塩昆布混ぜご飯 豆腐の重ね蒸し 小松菜のポン酢炒め エビカツ きんぴらごぼう	米飯 鶏肉の黒糖黒酢炒め さわら西京焼き 五目煮豆 かぼちゃしゅうまい
栄養成分	1人前 - 1207kcal 食塩 5.0g	1人前 - 1119kcal 食塩 5.0g	1人前 - 1139kcal 食塩 4.9g	1人前 - 1139kcal 食塩 4.4g

# 栄養メモ

災害時にあると衛生的で便利な調理用具

## キッチンばさみ



包丁より流す水が少なくて済み、まな板がなくても“切る”作業が出来ます

## ビニール袋



ポリ袋で材料を混ぜたり、米を炊くなどの調理が出来ます

## カセットコンロ ガスボンベ



ガスが使えない時を想定して、お湯を沸かしたり、加熱調理の時にカセットコンロがあると大変便利です

## ウェットティッシュ

水が使えない場合の手指の汚れを落とす時に使用します



## ラップ アルミホイル 使い捨て手袋

アルミやラップをかぶせたり、使い捨て手袋を器具代わりに使うと、食器や器具は洗わずに衛生的に使えます



## 消毒用アルコール

手指や調理器具の消毒に



都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください(栄養課)