※牛乳は、毎日つきます。     8/29(火)     30(水)     31(木)     9/1(金)       す。     旅客井 拌三絲(バンサンスー)     カレーライス アーモンドサラダ 内しいが 別しいが 別しいが 別しいが 別しいのみを計 別で大板の和え物 防災の日 災害備需局使用     カロリーメイト 具沢山豚汁 切下大板の和え物 防災の日 災害備需局使用       4(月)     5(火)     6(水)     7(木)     8(金)       ご飯 古ばの味噌煮 けい お浸し すまし汁 加賀しずくゼリー     スパゲティ・ラタトゥイユ 大板シラスサラダ けい かで野菜 変わりきんびら けんちん汁     現代と里芋のみそ汁 加賀しずくゼリー     大根シラスサラダ けい ゆで野菜 変わりきんびら けんちん汁     畑切り野菜のスープ       11(月)     12(火)     13(水)     14(木)     15(金)       ご飯 肉のオーロラソース焼き 付別焼きボテト 夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ     ブルーツクリーム和え ディーツクリーム和え ショ業中のみそ汁 表別のスープ     空産協カツ けい 使野菜 ミニナポリタン ショ業中のみそ汁 表入リスープ     ミートローフ けい 伸び野菜 ミニナポリタン ショ業中のみそ汁 大豆もやしのナムル サンラータン サーラどん いわしのから掲げ 大豆もやしのナムル サンラータン サーラどん いわしのから掲げ 大人・カレーラどん いわしのから掲げ アルーツヨーグルト フルーツヨーグルト フルーツヨーグルト フルーツヨーグルト 要別 いか団子の味噌汁 野菜スープ     イ草焼き (力) 使用で野菜 キャロットラベ 野菜スープ       25(月)     26(火)     27(水)     28(木)     29(金)       ご飯 お月見献立 夏酔菜のごま汁 お月見ゼリー     和園書のごバスタ カルースープ けい 繊末 キャベツ デザート おからツナサラダ カレースープ デザート おからツナサラダ ふわふわスープ	<u> </u>		们及加工公		11川宋五日十代
# 表	※牛乳は、毎日つきま	8/29 (火)	30 (水)	31(木)	9/1 (金)
#三絲(バンサンスー) フッタンスープ フッタンスープ で		麻婆丼	カレーライス	ご飯	パン
変更することがあります。		拌三絲(バンサンスー)	アーモンドサラダ	肉じゃが	カロリーメイト
す。		ワンタンスープ	バナナ	磯和え	具沢山豚汁
4 (月) 5 (火) 6 (水) 7 (木) 8 (金) 2 (金 (本) 2 (金 (本) 2 (				ふかしのみそ汁	切干大根の和え物
	<b>5</b> .				防災の日 災害備蓄品使用
さばの味噌煮 れんこんの金平 揚げと里芋のみそ汁 切まし汁 加賀しずくゼリー       大根シラスサラダ かぼちゃスープ       具だくさん卵焼き 付)ゆで野菜 変わりきんぴら けんちん汁       切り野菜のスープ         11 (月)       12 (火)       13 (水)       14 (木)       15 (金)         ご飯 肉のオーロラソース焼き 付)焼きポテト 夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ       どビンバ 浅漬け風サラダ もずくスープ       ツース焼きそば 海藻サラダ フルーツクリーム和え をつま芋のみそ汁       堅豆腐カツ 付)ゆで野菜 ミニナポリタン をつま芋のみそ汁       マートローフ 付)ゆで野菜 ミニナポリタン をフま芋のみそ汁       マートローフ 付)ゆで野菜 シーナポリタン をフま芋のみそ汁       マートローフ 付)ゆで野菜 ミニナポリタン をフま芋のみそ汁       マートローフ 付)ゆで野菜 ミニナポリタン をフまデのみそ汁       マートマトソースかけ 付)ゆで野菜 キャロットラペ いかしのから揚げ よく嘘む 付)貯きポテト 同りゆで野菜 キャロットラペ いか団子の味噌汁       マートマトソースかけ 付)ゆで野菜 キャロットラペ リカレーツョーグルト       マーリーンサラダ カレースープ デザート       マーリーンサーラダ イリ 粉ふきいも・人参グラッセ グリーンサラダ	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
おんこんの金平   付)お浸し   すまし汁   加賀しずくゼリー   13 (水)   14 (木)   15 (金)   で飯   大豆もやしのナムル   サンラータン   大豆もやしのナムル   サンラータン   25 (月)   26 (火)   27 (水)   28 (木)   29 (金)   で飯   金月見献立   五日混ぜご飯   魚のから揚げ野菜あんかけ   更野菜のごま汁   25 (人)   27 (水)   28 (木)   29 (金)   20 (水)   21 (木)   29 (金)   20 (木)   20 (	ご飯		スパゲティ・ラタトゥイユ	ご飯	ツナピザトースト
据げと里芋のみそ汁	さばの味噌煮	メンチカツ 石川県	大根シラスサラダ	具だくさん卵焼き	切干大根のペペロンチーノ風
加賀しずくゼリー	れんこんの金平	付)お浸し	かぼちゃスープ	付)ゆで野菜	細切り野菜のスープ
11(月)     12(火)     13(水)     14(木)     15(金)       ご飯     内のオーロラソース焼き (付)焼きポテト 夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ     空豆腐カツ (付) 繊キャベツ (対) 繊キャベツ (対) 砂で野菜 ミートローフ (付) 一つので野菜 ミートローフ (付) 一つので野菜 ミニナポリタン きつま芋のみそ汁 ま入りスープ     ま入りスープ       18(月)     19(火)     20(水)     21(木)     22(金)       【敬老の日】     キムチチャーハン リクエスト 大豆もやしのナムル サンラータン     カレーうどん いわしのから揚げ よく噛む イウ)焼きポテト ワルーツョーグルト     ご飯 (付)焼きポテト 原揚げサラダ いか団子の味噌汁     エのソテートマトソースかけ (付)炉で野菜 キャロットラペ 野菜スープ     キャロットラペ 野菜スープ       25(月)     26(火)     27(水)     28(木)     29(金)       ご飯 国庭ハンバーグきのエンペカけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁     カレースープ カレースープ デザート     ご飯 油淋鶏風 (付) 繊キャベツ カリーンサラダ     カレースープ グリーンサラダ     カリーンサラダ	揚げと里芋のみそ汁	すまし汁		変わりきんぴら	
<ul> <li>ご飯 内のオーロラソース焼き 付)焼きポテト 見野菜のごまドレ和え 卵のスープ</li> <li>19 (火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) で数 (力)焼きポテト フルーツクリーム和え さつま芋のみそ汁 まこナポリタン きつま芋のみそ汁 まん・サーマ・ア・マ・トマ・トマ・トマ・トマ・トマ・トマ・トマ・トマ・トマ・トマ・トマ・カレーのから揚げ 大豆もやしのナムル サンラータン け)野菜の甘酢漬け フルーツョーグルト 「厚揚げサラダ キャロットラペ アルーツョーグルト 「ク)焼きポテト 厚揚げサラダ キャロットラペ アルーツョーグルト 「ク)ゆで野菜 キャロットラペ 野菜スープ 25 (月) 26 (火) 27 (水) 28 (木) 29 (金) で数 (カルース・ア) カレース・ア (力) 繊末・イツ (力) 一次では、 カレース・ア (力) がいまいも・人参グラッセ ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・</li></ul>		<u>加賀しずく</u> ゼリー		けんちん汁	
肉のオーロラソース焼き 付)焼きポテト 夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ         浅漬け風サラダ もずくスープ         海藻サラダ フルーツクリーム和え をつま芋のみそ汁 もずくスープ         ミニナポリタン 麦入りスープ           18(月)         19(火)         20(水)         21(木)         22(金)           【敬老の日】 ・ソフェスト 大豆もやしのナムル サンラータン         カレーうどん いわしのから揚げ 大豆もやしのナムル サンラータン         ご飯 ・いわしのから揚げ ・カレーツョーグルト         千草焼き (付)焼きポテト (付)焼きポテト (ウ)焼きポテト (ウ)焼きポテト (ウ)焼きポテト (ウ)焼きポテト (ウ)焼きポテト (ウ)焼きポテト (カ)焼きポテト (カ)カロ子の味噌汁         キャロットラペ ・ション・アルーツョーグルト ・ション・アルーツョーグルト         28(木) 29(金)         29(金)           ご飯 国腐ハンバーグきのこソースかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁         五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ 夏野菜のごま汁         和風きのこパスタ ツナポテトサラダ カレースープ デザート         ご飯 油淋鶏風 魚のチーズ焼き(さけ) 物ふきいも・人参グラッセ グリーンサラダ         魚のチーズ焼き(さけ) りり 粉ふきいも・人参グラッセ グリーンサラダ	11(月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
付)焼きポテト       もずくスープ       フルーツクリーム和え       付)繊キャベツ       付)ゆで野菜         頭のスープ       19(火)       20(水)       21(木)       22(金)         【敬老の日】       キムチチャーハン	ご飯	ビビンバ	ソース焼きそば	ご飯石川県産食材の日	パン
夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ       ごま酢和え さつま芋のみそ汁       ミニナポリタン 麦入りスープ         18 (月)       19 (火)       20 (水)       21 (木)       22 (金)         「敬老の日」       キムチチャーハン リクエスト 大豆もやしのナムル サンラータン       カレーうどん いわしのから揚げ よく噛む フルーツヨーグルト       千草焼き 付)焼きポテト 原揚げサラダ いか団子の味噌汁       魚のソテートマトソースかけ キャロットラペ 野菜スープ         25 (月)       26 (火)       27 (水)       28 (木)       29 (金)         ご飯       お月見献立 京廊ハンバーグきのこソースかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁       五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ フナポテトサラダ カレースープ デザート       和淋鶏風 カレースープ 付) 繊キャベツ イ付) 繊キャベツ イ付) 粉ふきぃも・人参グラッセ グリーンサラダ	肉のオーロラソース焼き	浅漬け風サラダ	海藻サラダ	<u>堅豆腐</u> カツ	ミートローフ
卵のスープ     さつま芋のみそ汁     麦入りスープ       【敬老の日】     キムチチャーハン	付)焼きポテト	もずくスープ	フルーツクリーム和え	付)繊キャベツ	付)ゆで野菜
18 (月)     19 (火)     20 (水)     21 (木)     22 (金)       【敬老の日】     キムチチャーハン リクエスト 大豆もやしのナムル サンラータン     カレーうどん いわしのから揚げ しかしのから揚げ イ)焼きポテト イ)野菜の甘酢漬け フルーツヨーグルト     千草焼き (付)焼きポテト (付)ゆで野菜 キャロットラペ 野菜スープ     キャロットラペ 野菜スープ       25 (月)     26 (火)     27 (水)     28 (木)     29 (金)       ご飯 お月見献立 豆腐ハンバーグきのこソースかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁     五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ 夏野菜のごま汁     和風きのこパスタ ツナポテトサラダ カレースープ デザート     ご飯 油淋鶏風 (付) 繊キャベツ (付) 粉ふきいも・人参グラッセ グリーンサラダ     カレースープ グリーンサラダ	夏野菜のごまドレ和え			ごま酢和え	ミニナポリタン
本ムチチャーハン	卵のスープ			<u>さつま芋</u> のみそ汁	麦入りスープ
リクエスト 大豆もやしのナムル サンラータン       いわしのから揚げ よく噛む       千草焼き 付)焼きポテト       魚のソテートマトソースかけ 付)ゆで野菜 キャロットラペ 野菜スープ         25(月)       26(火)       27(水)       28(木)       29(金)         ご飯 お月見献立 豆腐ハンバーグきのこソースかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁       五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ 夏野菜のごま汁       和風きのこパスタ ツナポテトサラダ カレースープ デザート       ご飯 油淋鶏風 角のチーズ焼き(さけ) 付)粉ふきいも・人参グラッセ グリーンサラダ	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21(木)	2 2 (金)
大豆もやしのナムルサンラータンよく噛む 付)野菜の甘酢漬け 厚揚げサラダ ロルーツョーグルト付)焼きポテト 厚揚げサラダ ロルーツトラペ 野菜スープ25 (月)26 (火)27 (水)28 (木)29 (金)ご飯 お月見献立 豆腐ハンバーグきのこソースかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁魚のから揚げ野菜あんかけ アナポテトサラダ 油淋鶏風 魚のチーズ焼き (さけ) 横キャベツ カレースープ 付) 繊キャベツ おからツナサラダ グリーンサラダ		キムチチャーハン	カレーうどん	ご飯	ご飯 金曜ですがご飯です
サンラータン付)野菜の甘酢漬け フルーツョーグルト厚揚げサラダ いか団子の味噌汁キャロットラペ 野菜スープ25 (月)26 (火)27 (水)28 (木)29 (金)ご飯 お月見献立 豆腐ハンバーグきのこソースかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ フレースープ デザートゴ飯 油淋鶏風 カレースープ デザートパン 油淋鶏風 付) 繊キャベツ デザート おからツナサラダ角のチーズ焼き (さけ) 付) 粉ふきいも・人参グラッセ グリーンサラダ	06)	リクエスト	<u>いわしのから揚げ</u>	千草焼き	魚のソテートマトソースかけ
フルーツョーグルトいか団子の味噌汁野菜スープ25 (月)26 (火)27 (水)28 (木)29 (金)ご飯 お月見献立 豆腐ハンバーグきのこソースかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ フレースープ カレースープ デザートゴ飯 油淋鶏風 カレースープ イ) 繊キャベツ おからツナサラダパン 魚のチーズ焼き (さけ) 付) 粉ふきいも・人参グラッセ グリーンサラダ		大豆もやしのナムル	しよく噛む	付)焼きポテト	付)ゆで野菜
25 (月)26 (火)27 (水)28 (木)29 (金)ご飯 (お月見献立) 豆腐ハンバーグきのこソースかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ カレースープ デザート和風きのこパスタ 油淋鶏風 付)繊キャベツ デザート おからツナサラダパン 魚のチーズ焼き (さけ) 付)粉ふきいも・人参グラッセ グリーンサラダ		サンラータン	付)野菜の甘酢漬け	厚揚げサラダ	キャロットラペ
ご飯お月見献立五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ カレースープ デザート和風きのこパスタ 油淋鶏風 イウン 繊維キャベツ おからツナサラダパン 魚のチーズ焼き(さけ) イウンサラダ			フルーツヨーグルト	いか団子の味噌汁	野菜スープ
豆腐ハンバーグきのこソースかけ   魚のから揚げ野菜あんかけ   ツナポテトサラダ   油淋鶏風   魚のチーズ焼き(さけ)   大学のそぼろ煮   とうがん汁   デザート   おからツナサラダ   おからツナサラダ   グリーンサラダ	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
里芋のそぼろ煮     夏野菜のごま汁     カレースープ     付)繊キャベツ     付)粉ふきいも・人参グラッセ       とうがん汁     デザート     おからツナサラダ     グリーンサラダ	ご飯 お月見献立	五目混ぜご飯	和風きのこパスタ	ご飯	パン
とうがん汁 グリーンサラダ グリーンサラダ	豆腐ハンバーグきのこソースかけ	魚のから揚げ野菜あんかけ	ツナポテトサラダ	油淋鶏風	魚のチーズ焼き(さけ)
	里芋のそぼろ煮	夏野菜のごま汁	カレースープ	付)繊キャベツ	付)粉ふきいも・人参グラッセ
お月見ゼリー ●                    春雨スープ ふわふわスープ	とうがん汁		デザート	おからツナサラダ	グリーンサラダ
	お月見ゼリー			春雨スープ	ふわふわスープ

## 「加賀野菜」を知っていますか

加賀野菜は、昭和20年以前から金沢で栽培され、現在も金沢を中心に作られている野菜です。現在15品目が認定されています。

中でも高品質のもの(秀品)のみに、 金色のブランドシールが貼られていま す。

## 「能登野菜」もあります!

能登の風土を生かした生産が行われ、優れた特長・品質を要する野菜の中から17品目が認定されています。

能登野菜には、能登の伝統食などに育まれ、古くから栽培されている「能登伝統野菜」と、能登を代表する野菜として、今後とも生産・販売の拡大を進めていく「能登特産野菜」の二つの分類があります。

名前の最後に★印をつけたものが、「能登伝統野菜」です

中島菜★ 沢野ごぼう★ 金糸瓜★ 神子原くわい★ 小菊かぼちゃ★ かもうり★ 唐川菜★ 能登かぼちゃ 能登赤土馬鈴薯 能登山茲 能登白ねぎ 能登すいか 能登金時 能登ミニトマト 能登長なす 能登だいこん 能登ブロッコリー

↑知っているものは、いくつありますか?↑

## 9/1は防災の日

## 非常食を備蓄していますか?

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、飲料水や食料品を備蓄しておきましょう。最低3日分、大規模災害では1週間分が望ましいとされています。

災害用非常食が無いご家庭も、普段の生活で使い慣れた食料品をちょっと多めに買い置きする「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

