

元気が出る  
献立

食進会おススメのメニューです



テーマ

「おいしいお弁当を作ろう!!」

お弁当メニュー 合計 617kcal  
 梅じゃこごはん……249kcal  
 ハンバーグ……152kcal  
 切り干し大根の煮物……50kcal  
 たまご焼き……89kcal  
 酢の物……29kcal  
 煮豆……35kcal  
 キウイフルーツ……13kcal



【梅じゃこごはん】 1人当たりの栄養価 249kcal

■材料 (6人分)

白米 (2カップ)、もち米 (60g)、梅干し (1こ)、ちりめんじゃこ (15g)、酢 (大さじ2)、いりごま (小さじ2)

■作り方

- ① 白米ともち米を混ぜて洗い、ちぎった梅干しを加えて炊く。ちりめんじゃこは酢に漬けておく。
- ② 炊き上がったごはんに、ちりめんじゃこを酢ごと加えてすぐにフタをして蒸らす。器に盛り、いりごまを散らす。

【ほうれん草のカレー風味ハンバーグ】 1人当たりの栄養価 152kcal

■材料 (6人分)

ほうれん草 (200g)、【A…豚ひき肉 (300g)、玉ねぎ (100g)、カレー粉 (大さじ1)、塩 (小さじ1/2)】、サラダ油 (大さじ1)、レタス (60g)、プチトマト (3こ)

■作り方

- ① ほうれん草は塩ゆでし、水にとる。水けを絞って細かく刻む。玉ねぎは細かくみじん切りにする。
- ② ボウルに【A】を入れ、よく混ぜ合わせる。ほうれん草の水けをさらにしっかり絞って加え、練り混ぜる。12等分にし、平たい丸形に整える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べる。こんがり焼けたら裏返し、フタをして弱火で5分程焼き、器に盛る。レタスと2分の1に切ったトマトを添える。

どれだけ食べたらいいのでしょうか。

お弁当の中は、主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で分けましょう。

主食 ごはん、パン、めん ★★★★★  
 主菜 肉、卵、豆腐、魚介類 ★☆☆☆  
 副菜 野菜、きのこ、海藻類 ★★★

「主菜1」なら脂質やたんぱく質をとりすぎることなく、「副菜2」で野菜を十分にとることができます。



# 10月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院：14時～17時、15ページ参照)
2	金	補聴器相談 (役場：13時～14時、15ページ参照)
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	4か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場：11時～12時、15ページ参照)
9	金	
10	土	博物館企画展開催 (12月6日まで、歴史民俗博物館：9時～17時、13ページ参照) 子どものお話の会 (中央公民館：10時～、18ページ参照)
11	日	第52回鞍手町民体育祭 (町民グラウンド：9時～、16ページ参照)
12	月	体育の日 町立保育所合同運動会 (町民グラウンド：9時～)
13	火	無料法律相談 (くらしの郷：13時～16時、14ページ参照)
14	水	
15	木	補聴器相談 (役場：13時～14時、15ページ参照) 不動産鑑定士による無料相談会 (役場：13時～16時、15ページ参照)
16	金	第26回公民館まつり 16日～18日 (中央公民館：6ページ参照) 第57回鞍手美術展 16日～18日 (町立体育館：6ページ参照)
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院：14時～17時、15ページ参照)
23	金	
24	土	人権問題地区懇談会 (室木小学校：10時～、7ページ参照)
25	日	秋の清掃デー (15ページ参照) 2015くらて元気まつり (文化体育総合施設内：9時30分～、16ページ参照)
26	月	町県民税 (第3期分) 国民健康保険税 (第5期分)、 後期高齢者医療 (第4期分) 納期限 (14ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷：13時～15時、14ページ参照) 国保高齢受給者証交付 (役場：9時～、18ページ参照)
27	火	補聴器相談 (くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照)
28	水	乳幼児相談 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場：13時～14時、15ページ参照) 介護保険証交付 (役場：8時30分～17時15分、19ページ参照)
29	木	介護保険証交付 (役場：8時30分～19時、19ページ参照)
30	金	
31	土	図書室読書まつり (中央公民館：10時～、8ページ参照)



広報くらて

平成 27 年 10 月号 No.670

編集 ● 広報くらて編集委員会  
発行 ● 鞍手町

印刷 ● 社会福祉法人 福岡コロニー



●町の人口・8月の人の動き

・人口 16,733人  
 ・男性 7,939人  
 ・女性 8,794人  
 ・世帯数 7,572世帯  
 ・出生 8人  
 ・死亡 26人  
 ・転入 51人  
 ・転出 48人

(平成 27 年 8 月 31 日現在)

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地  
 電話 (0949) 42 局 2111 番 / ファックス (0949) 42 局 5693 番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <http://www.town.kurate.lg.jp>  
 携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>