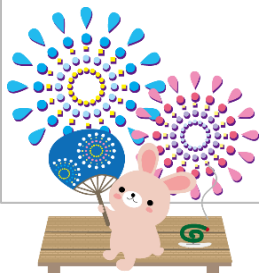




日	曜	献立名	主な材料					
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	
4	火	ごはん ポイルウインナー ポテトサラダ	鶏肉のトマト煮 ブロッコリー チーズ	とりもも ウインナー プロセスチーズ	ごはん 砂糖	油 ポテトサラダ	たまねぎ 人参 ブロッコリー	
5	水	ごはん サニーレタス フルーツ(パイン)	白身魚のフライ がんもどきの煮物	白身魚フライ がんもどき	ごはん 砂糖	油	サニーレタス 大根 パインアップル	
6	木	ごはん オムレツ 切干大根の炒り煮	照り焼きチキン スナップえんどう フルーツ缶詰(黄桃)	とりもも ベーコンエッグ 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 砂糖	油	スナップえんどう 切り干し大根 人参 黄桃缶	
【七夕行事食】								
7	金	ごはん コーンのソテー オクラとえのきたけの和え物	★ハンバーグ 鶏の天ぷら フルーツ(オレンジ)	ハンバーグ 鶏天	ベーコン かつお節	ごはん 油	コーン。 えのきたけ たまねぎ オレンジ オクラ	
11	火	ごはん ポテトソテー シェルマカロニサラダ	鶏肉の味噌焼 スナップえんどう フルーツ缶詰(パイン)	とりもも		ごはん じゃがいも	油 シェルマカロニサラダ スナップえんどう	しょうが コーン。 たまねぎ きゅうり パイン 缶
12	水	ごはん 焼きそば フルーツ(オレンジ)	メンチカツ ニラ入り炒り卵	メンチカツ ふんわり炒り卵	豚小間	ごはん 蒸し中華めん	油	にら たまねぎ オレンジ
13	木	ごはん 中華炒め ひじきの炒り煮	ホッケの塩焼き 豆腐ナゲット チーズ	ほっけ 干ひじき 油揚げ	豆腐ナゲット 蒸し大豆 黄大豆 プロセスチーズ	ごはん 砂糖	油	チンゲン菜 ピーマン 人参
14	金	ごはん アスパラのソテー キャベツの和風和え	魚のフリッター どうもろこし フルーツ缶詰(白桃)	白身魚フリッター ツナ缶	プレスハム	ごはん 油	油	グ・アスパラ たまねぎ どうもろこし キャベツ しめじ 黄桃缶
18	火	ごはん 小松菜のソテー かぼちゃの甘煮	鶏肉のソテー ミニトマト チーズ	ロースカットチキン プロセスチーズ	ベーコン	ごはん 砂糖	油	小松菜 ミニトマト かぼちゃ
19	水	ごはん フルーツ(オレンジ)	サーモンフライ	豚小間 サーモンフライ	牛乳	ごはん 油	じゃがいも カレールウ	人参 玉ねぎ コーン。 オレンジ
20	木	ごはん 揚げギョーザ フルーツ(オレンジ)	焼肉 さつま芋のサラダ	豚小間	アトム肉餃子	ごはん 油	油	キャベツ たまねぎ 人参 グリーンピース 干ぶどう オレンジ

【食育だより】 **なんで夏バテするの？** 夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため、体がだるくなったり眠くなったりするのです。夏をのりきる食事は？夏におすすめの食品は**豚肉**です。とてもたくさんのビタミンB群が含まれています。**冷しゃぶ**などにすれば、さっぱり食べられますね。また、太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、**緑黄色野菜**をたくさん摂りましょう。規則正しい生活と充実した食事を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。



栄養成分(1カ月平均)	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	12.1 g
炭水化物	59.4 g
塩分	1.3 g

