



日	曜	献立	主 な 材 料		
			血、肉になる	働く力になる	体の調子を整える
2	火	カレーライス デザート ポテトサラダ	豚小間	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ポテトサラダ	人参 たまねぎ コーン。 人参 <small>オニオンソテー タイス</small>
3	水	ごはん サニーレタス フルーツ(マンゴー) 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 油 砂糖	サニーレタス 人参 マンゴー
4	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 油 砂糖	スナップえんどう 切り干し大根 人参 黄桃缶
5	金	《七夕》 ハンバーグ オクラとえのきだけの和え物 ごはん コーンのソテー 杏仁豆腐	ハンバーグ かつお節	ごはん 油 杏仁豆腐	コーン そらめめ たまねぎ オクラ えのきたけ
9	火	ごはん ポテトソテー マカロニサラダ 魚のフリッター スナップえんどう フルーツ缶詰(パイン)	白身魚フリッター	ごはん 油 じゃがいも マカロニサラダ	コーン たまねぎ 人参 パイン 缶 <small>スナップえんどう</small>
10	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 豚小間 ふんわり炒り卵	ごはん 油 蒸し中華めん	にら たまねぎ オレンジ
11	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 豆腐ナゲット 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆 油揚げ プロセスチーズ	ごはん 油 砂糖	チンゲン菜 たまねぎ 人参 ピーマン
12	金	ごはん カレー炒め フルーツ缶詰(白桃) ハムエッグフライ キャベツの和風和え	ハムエッグフライ 豚挽肉 ツナ缶	ごはん 油	いんげん 玉ねぎ 人参 白桃缶 キャベツ
16	火	ごはん 小松菜のソテー かぼちゃの甘煮 鶏肉の味噌焼 竹輪の磯辺揚げ チーズ	とりもも ベーコン ちくわ磯辺天ぷら プロセスチーズ	ごはん 油 砂糖	しょうが 皮なし生 小松菜 かぼちゃ
17	水	ごはん サニーレタス ごま和え サーモンフライ 付け合わせ フルーツ(オレンジ)	サーモンフライ とうもろこし つまみ揚げ 油揚げ	ごはん 油 押麦 白すりごま 砂糖	サニーレタス 人参 干びょう オレンジ にら

旬の夏野菜を食べるとどんないいことがあるの？

夏野菜の代表的なものに、きゅうり・なす・ピーマン・トマト・オクラ・とうもろこし・かぼちゃ・枝豆など・・・太陽と大地の恵みを受けて育ったものなので、おいしさや栄養がぎゅっと詰まっています

体の熱を逃してくれる夏野菜

トマト、きゅうり、なす、ズッキーニ、冬瓜など

体の余分な水分を出してくれる夏野菜

きゅうり、なす、とうもろこし、冬瓜、レタス、枝豆

栄養成分 (1カ月平均)

エネルギー	370 kcal
タンパク質	12.4 g
脂質	11.2 g
炭水化物	58.2 g
塩分	1.0 g



献立は都合により変更になることがあります。

日	曜	献立	 血、肉になる	主な材料 働く力になる	体の調子を整える
					