



7月

分 献 立 表



香 春 学 園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 鮭のムニエル 又はチキンソテー 大根の煮物 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 冷しうどん 鶏レバーの生姜煮 果物	ご飯 ハンバーグデミソース シーザーサラダ 味噌汁 カフェオレ	ご飯 豚肉のピカタ 金平ごぼう 味噌汁	お休み
649 キロカロリー	843 キロカロリー	827 キロカロリー	1035 キロカロリー	782 キロカロリー	
9	10	11	12	13	14
ご飯 チンジャオロース ナムル 味噌汁	ご飯 ササミのフライ がんもの煮物 味噌汁 果物	ご飯 塩サバ 又は肉団子 小松菜としめじの和え物 味噌汁	ご飯 ポークソテーオニオンソース 五目大豆 味噌汁	ご飯 坦々麺 ニラの卵とじ 漬物 ジュース	ご飯 酢鶏 こんにやくと竹輪の炒り煮 中華スープ
558 キロカロリー	713 キロカロリー	886 キロカロリー	605 キロカロリー	991 キロカロリー	838 キロカロリー
16	17	18	19	20	21
海の日 	ご飯 皿うどん 胡瓜ともやしの和え物 かき玉汁	ビーフカレー 揚げ物 海草サラダ 漬物 牛乳	ご飯 鶏のホイル焼き 青梗菜のピーナッツ和え 味噌汁	アジフライ 又はしゅうまい 筑前煮 すまし汁 果物	園行事
	880 キロカロリー	1190 キロカロリー	710 キロカロリー	736 キロカロリー	
23	24	25	26	27	28
ご飯 鶏の照り焼き キャベツの酢味噌かけ 味噌汁	ご飯 カレイの唐揚げ 又はハムカツ ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 切干大根の煮物 味噌汁 ジュース	ご飯 そうめん ブロッコリーとササミ和え 漬物 果物	ご飯 焼肉風炒め 春雨のピリ辛サラダ 味噌汁	お休み
711 キロカロリー	1062 キロカロリー	697 キロカロリー	656 キロカロリー	690 キロカロリー	
30	31				
ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ 果物	ご飯 メンチカツ 里芋の煮物 味噌汁				
583 キロカロリー	848 キロカロリー				

☆栄養一口メモ☆

<夏野菜について>

トマト トマトの赤い色にはリコピンという成分が豊富に入っています。また、トマトの酸味は疲労回復、胃液の分泌を高め食欲増進効果があります。

南瓜 かぼちゃに多く含まれるカロチンは、野菜の中でもトップクラスです。粘膜を丈夫にし風邪に対応する抵抗力効果があります。

茄子 紫色の皮はアントシアニンという色素、血液をサラサラする抗酸化作用ポリフェノールを含みます。目の機能を向上させる効果があります。

オクラ オクラのネバネバはペクチンといった食物繊維で整腸作用があります。その他にもビタミンB1・B2・C・E、鉄分を多く含む栄養価の高い野菜です。

