



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
1 鱈の西京焼き 又は鶏の西京焼き ひじきの煮物 味噌汁	2 ご飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	3 ゆかりご飯 とろろうどん 卵の信田煮 果物	4 寿司 天ぷら盛り合わせ すまし汁 	5 ご飯 ハンバーグ 春雨の酢の物 味噌汁 デザート	お休み
682 キロカロリー	908 キロカロリー	937 キロカロリー	376 キロカロリー	878 キロカロリー	
8 ご飯 つくねの照り焼き 五目大豆 味噌汁	9 ご飯 サバの味噌煮 又はロールフライ がんもの煮物 味噌汁	10 ご飯 チンジャオロース オクラのおろし和え 味噌汁	11 ご飯 冷やし中華 餃子 ジュース	12 夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	13 ご飯 ササミのコーンフレイクフライ スパゲティサラダ コンソメスープ
695 キロカロリー	773 キロカロリー	796 キロカロリー	1018 キロカロリー	757 キロカロリー	862 キロカロリー
15 	16 ご飯 カレイの天ぷら 又は鶏天 山芋と胡瓜の和え物 味噌汁	17 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ じゃが芋のおかか煮 味噌汁	18 ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ	19 ご飯 酢鶏 もやしのナムル 味噌汁	20 ご飯 豆腐の五目あんかけ カニカマのサラダ 味噌汁 果物
	770 キロカロリー	993 キロカロリー	781 キロカロリー	846 キロカロリー	704 キロカロリー
22 ご飯 ちゃんぽん シュウマイ 果物	23 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁	24 ご飯 鱈のカレームニエル 又はマヨ玉カツ 里芋のそぼろ煮 味噌汁	25 牛丼 キャベツのサラダ 味噌汁 ジュース	行事	お休み
1102 キロカロリー	999 キロカロリー	736 キロカロリー	774 キロカロリー		
29 ご飯 塩サバ 又はメンチカツ 五目金平 味噌汁	30 ご飯 冷やしぶっかけうどん 鶏レバーの生姜煮 果物	31 ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 味噌汁			
698 キロカロリー	886 キロカロリー	912 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。