

1 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。

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 鱈のムニエル 又はメンチカツ 五目金平 味噌汁 823 キロカロリー	2 ご飯 皿うどん 鶏のみそ焼き 果物 879 キロカロリー	3 ご飯 マーボー豆腐 じゃが芋の金平 味噌汁 740 キロカロリー	4 ご飯 ささみのコンフレークフライ マカロニサラダ コンソメスープ 879 キロカロリー
6 ご飯 鱈の西京焼き 又は鶏の西京焼き ひじきの煮物 味噌汁 858 キロカロリー	7 ご飯 ハンバーグ 春雨の酢の物 味噌汁 デザート 886 キロカロリー	8 ゆかりご飯 とろろうどん 卵の信田煮 ジュース 1072 キロカロリー	9 ご飯 天ぷら盛り合わせ もやしと竹輪のごま和え 味噌汁 831 キロカロリー	10 ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 味噌汁 978 キロカロリー	お休み
13 ご飯 つくねの照り焼き 五目大豆 味噌汁 701 キロカロリー	14 ご飯 塩さば 又は五目肉団子 がんもの煮物 味噌汁 1029 キロカロリー	15 ご飯 回鍋肉 オクラのおろし和え 味噌汁 688 キロカロリー	16 ご飯 冷やし中華 棒餃子 牛乳 949 キロカロリー	17 夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 750 キロカロリー	18 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 1005 キロカロリー
20 ご飯 チャンポン シュウマイ デザート 1252 キロカロリー	21 牛丼 キャベツのサラダ 味噌汁 ジュース 788 キロカロリー	22 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 1016 キロカロリー	海の日	スポーツの日	お休み
27 ご飯 カレイの唐揚げ 又は鶏天 山芋と胡瓜の和え物 味噌汁 1113 キロカロリー	28 ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の煮物 味噌汁 715 キロカロリー	29 ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ 牛乳 693 キロカロリー	30 ご飯 酢鶏 ほうれん草のナムル 味噌汁 851 キロカロリー	31 ご飯 茄子のみそ煮 カニカマのサラダ 味噌汁 730 キロカロリー	

☆栄養一口メモ☆

夏野菜について

太陽の光を浴びてぐんぐん育った夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、体の調子を整えてくれます。また、たっぷりの水分を含むため、ほてった体を冷やすという特徴を持っています。旬の野菜の栄養を体の為に活用しましょう。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～オクラのネバナ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。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。