

8 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 ご飯 回鍋肉 ニラの卵とじ 味噌汁
					698 キロカロリー
3 ご飯 白身魚のフライ 又はジャンボシュウマイ 里芋の煮物 味噌汁	4 ご飯 冷やし中華 ブロッコリーとささみの和え物 果物	5 ご飯 豚肉のピカタ じゃが芋の煮物 味噌汁	6 ご飯 鶏のチリソースかけ くらげの酢の物 味噌汁 ジュース	7 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	8 ご飯 スコッチエッグ 切干大根の煮物 味噌汁
1026 キロカロリー	824 キロカロリー	820 キロカロリー	874 キロカロリー	920 キロカロリー	853 キロカロリー
10	11	12	13	14	15
山の日	ご飯 赤魚のホイル焼き 又は鶏の照り焼き キャベツの酢味噌和え すまし汁	食パン ビーフシチュー 野菜サラダ カフェオレ	お盆休み	お盆休み	お盆休み
	867 キロカロリー	978 キロカロリー			
17 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート	18 ご飯 ささみのコンフレックフライ マカロニサラダ 味噌汁	19 ご飯 アジのフライ 又は鶏のホイル焼き じゃが芋の金平 味噌汁	20 ご飯 サラダうどん 牛肉とアスパラの炒め煮 果物	21 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁 ジュース	22 ご飯 豚カツ 胡瓜とワカメの酢の物 玉子スープ
1081 キロカロリー	897 キロカロリー	1323 キロカロリー	843 キロカロリー	996 キロカロリー	865 キロカロリー
24 ご飯 塩さば 又は五目肉団子 ポテトサラダ 味噌汁	25 ご飯 マーボー茄子 筑前煮 味噌汁	26 ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 厚揚げの煮物 味噌汁	27 ご飯 チャンポン 牛肉とコンニャクの味噌炒め 果物	28 ご飯 ハンバーグ 五目大豆 味噌汁 牛乳	29
1189 キロカロリー	663 キロカロリー	927 キロカロリー	1208 キロカロリー	949 キロカロリー	お休み
31	☆栄養一口メモ☆ 「早寝・早起き・朝ごはん」とバランスのとれた食事で体のちょうしをととのえ、夏の熱さにまけない強い体をつくりましょう。 水分補給と3つの約束 ①のどが渇く前に飲もう。・・・汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。 ②飲み物の種類に気をつけよう。・・・ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。 ③飲みすぎに注意しよう。・・・1度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。 上手な水分補給で、熱中症を防ごう！				
831 キロカロリー					