

7 月 分 献 立 表

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。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 冷やしぶっかけうどん 筑前煮 果物	2 ご飯 鰯のフライ 又はメンチカツ 五目金平 味噌汁	3 ご飯 ささみのコーンフレイクフライ 和風スパサラ 味噌汁
			866 キロカロリー	815 キロカロリー	786 キロカロリー
5 ご飯 塩サバ 又は鶏の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	6 ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 味噌汁	7 ご飯 鶏天 ほうれん草の白和え 七夕素麺 デザート	8 ゆかりご飯 とろろうどん 卵の信田煮 ジュース	9 ご飯 ハンバーグ アスパラとウインナーの炒め 味噌汁	10 休み
836 キロカロリー	680 キロカロリー	967 キロカロリー	874 キロカロリー	843 キロカロリー	
12 ご飯 つくねの照り焼き 五目大豆 味噌汁	13 ご飯 鯖の味噌煮 又はロールフライ キャベツの塩昆布和え すまし汁	14 ご飯 豚肉のピカタ オクラのおろし和え 味噌汁	15 ご飯 冷やし中華 棒餃子 牛乳	16 カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト	17 ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 味噌汁
685 キロカロリー	762 キロカロリー	744 キロカロリー	960 キロカロリー	814 キロカロリー	875 キロカロリー
19 ご飯 塩ラーメン シュウマイ 果物	20 ご飯 トンカツ 小松菜としめじの和え物 味噌汁 ジュース	21 ご飯 赤魚のフライ 又はマヨ玉カツ 大根のそぼろ煮 味噌汁	海の日 	スポーツの日 	休み
¥693 キロカロリー	993 キロカロリー	725 キロカロリー			
26 ご飯 カレーの唐揚げ 又はチキンカツ 山芋と胡瓜の和え物 味噌汁	27 ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の煮物 味噌汁	28 ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ 牛乳	29 ご飯 酢鶏 ほうれん草のナムル 味噌汁	30 ご飯 チャンポン カニカマのサラダ 果物	31 ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 味噌汁
767 キロカロリー	698 キロカロリー	790 キロカロリー	806 キロカロリー	1069 キロカロリー	973 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。