

# 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 ご飯 ささみのコンフレークフライ さつま芋の煮物 味噌汁	2 ご飯 回鍋肉 和風スパサラ 味噌汁
				782 キロカロリー	680 キロカロリー
4 ご飯 チキン南蛮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	5 ご飯 つくねの照焼き 五目ひじき 味噌汁	6 ご飯 かき揚げうどん 卵の信田煮 ジュース	7 ご飯 鶏天 ほうれん草の白和え 七夕素麺 デザート	8 ご飯 赤魚のフライ 又はマヨ玉カツ 白菜とゆかりの和え物 味噌汁	9 <b>休み</b>
869 キロカロリー	606 キロカロリー	838 キロカロリー	984 キロカロリー	651 キロカロリー	
11 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 小松菜の和え物 卵スープ	12 ご飯 鯖の味噌煮 又はロールフライ 春雨の中華和え すまし汁	13 ご飯 マーボー豆腐 突きコンニャクの金平 味噌汁	14 ご飯 冷やし中華 肉じゃが 牛乳	15 カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト	16 ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁
591 キロカロリー	703 キロカロリー	614 キロカロリー	876 キロカロリー	865 キロカロリー	733 キロカロリー
18 <b>海の日</b> 	19 ご飯 トンカツ くらげと胡瓜の和え物 味噌汁	20 ご飯 鯨のフライ 又は鶏の香草焼き 大根の煮物 味噌汁	21 ご飯 サラダうどん シュウマイ 果物	22 ご飯 豚肉の生姜焼き もやしと竹輪の胡麻酢和え 味噌汁	23 ご飯 ピーマンの肉詰め じゃが芋の金平 味噌汁
	820 キロカロリー	905 キロカロリー	849 キロカロリー	631 キロカロリー	810 キロカロリー
25 ご飯 塩サバ 又は牛肉コロッケ 山芋とオクラの和え物 味噌汁	26 ご飯 ハンバーグ アスパラとウィンナーの炒め 味噌汁	27 ご飯 チャンポン カニカマのサラダ 果物	28 ご飯 酢鶏 ほうれん草のナムル 味噌汁	29 ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ カフェオレ	30 <b>休み</b>
614 キロカロリー	759 キロカロリー	1029 キロカロリー	776 キロカロリー	854 キロカロリー	

☆栄養一口メモ☆ ～夏バテ予防について～

暑さで体がだるく食欲が低下しやすい季節になってきましたね。あっさりとしたそうめんなどの食事になっていませんか？栄養の偏った食事になるとなかなか疲労が回復しません。

夏バテ予防の栄養素として、ビタミンB1（豚肉）アリシン（ニンニク・ニラ・玉ねぎ）クエン酸（柑橘類・レモン・梅干し・酢）などがあります。

また、夏野菜も夏バテ予防の強い味方です。ビタミンが豊富な南瓜、トマト、ピーマン。消化を助けるオクラ。水分が多く含まれる胡瓜、茄子。

旬の野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！こまめな水分補給も忘れずに。

