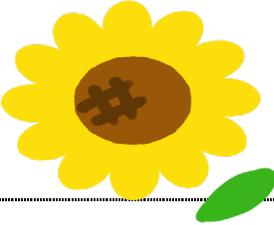


8 月 分 献 立 表

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 カレーの唐揚げ 又はチキンカツ 高野豆腐の煮物 味噌汁	2 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 春雨の中華和え 味噌汁	3 ご飯 すき焼き風煮 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	4 味ご飯 ぶっかけうどん さつま芋の煮物 果物	5 ご飯 スコッチエッグ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	6 ご飯 豚肉の生姜炒め こんにゃくの煮物 味噌汁
573 キロカロリー	875 キロカロリー	699 キロカロリー	828 キロカロリー	762 キロカロリー	570 キロカロリー
8 ご飯 鱈のカレーマヨ焼き 又は鶏のカレーマヨ焼き 白菜のおかか和え 味噌汁	9 ご飯 天ぷら盛り合わせ ブロッコリーの和え物 味噌汁	10 ご飯 焼きビーフン ニラの卵とじ ワカメスープ ジュース	11 山の日 	12 お盆休み	13 お盆休み
583 キロカロリー	742 キロカロリー	863 キロカロリー			
15 お盆休み	16 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート	17 ご飯 赤魚のホイル焼き 又はオムレツ じゃが芋の金平 味噌汁	18 ご飯 冷やし中華 刻み昆布とがんもの煮物 ジュース	19 ご飯 鶏肉と夏野菜のピリ辛炒め もやしのナムル 味噌汁	20 ご飯 ポークピカタ ほうれん草の和え物 味噌汁
	915 キロカロリー	608 キロカロリー	790 キロカロリー	628 キロカロリー	664 キロカロリー
22 ご飯 ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	23 ご飯 チャンポン 揚げ物 果物	24 ご飯 焼肉風 春雨の酢の物 味噌汁	25 ご飯 塩サバ 又は南瓜の挽肉フライ マカロニサラダ 味噌汁	26 ご飯 鶏の唐揚げ オクラと山芋の和え物 味噌汁	27 お休み
688 キロカロリー	1180 キロカロリー	619 キロカロリー	774 キロカロリー	760 キロカロリー	
29 ご飯 肉団子の甘酢炒め 小松菜の和え物 味噌汁	30 食パン クリームシチュー 野菜サラダ 牛乳	31 ご飯 茄子のはさみ揚げ くらげの中華和え 味噌汁			
824 キロカロリー	813 キロカロリー	603 キロカロリー			

☆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と体の調子を整え、夏の熱さに負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。
 - ②飲み物の種類に気をつけよう。
 - ③飲みすぎに注意しよう。
- 上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

- ・・・汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。
- ・・・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。
- ・・・1度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。