

8 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		2		3		4		5		6	
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		ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 春雨の中華和え 味噌汁		ご飯 すき焼き風煮 胡瓜とツナの和え物 味噌汁		味ご飯 ぶっかけうどん さつま芋の煮物 果物		ご飯 スコッチエッグ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁		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		9		10		11		12		13	
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		ご飯 天ぷら盛り合わせ ブロッコリーの和え物 味噌汁		ご飯 焼きビーフン ニラの卵とじ ワカメスープ ジュース		山の日 		お盆休み		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		16		17		18		19		20	
お盆休み		カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート		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		ご飯 冷やし中華 刻み昆布とがんもの煮物 ジュース		ご飯 鶏肉と夏野菜のピリ辛炒め もやしのナムル 味噌汁		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		23		24		25		26		27	
ご飯 ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁		ご飯 チャンポン 揚げ物 果物		ご飯 焼肉風 春雨の酢の物 味噌汁		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		ご飯 鶏の唐揚げ オクラと山芋の和え物 味噌汁		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		30		31							
ご飯 肉団子の甘酢炒め 小松菜の和え物 味噌汁		食パン クリームシチュー 野菜サラダ 牛乳		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で体の調子を整え、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。