

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
					<h2 style="font-size: 2em;">休み</h2>
3	4	5	6	7	8
ご飯 鯖の煮付け 又はオムレツ 五目煮豆 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 アスパラとベーコンの炒め物 ワカメスープ	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	味ご飯 サラダうどん 卵の信田煮 ジュース	ご飯 ささみの天ぷら ほうれん草の白和え 七夕素麺 デザート	ご飯 回鍋肉 和風スパサラ 味噌汁
718 キロカロリー	614 キロカロリー	779 キロカロリー	841 キロカロリー	836 キロカロリー	673 キロカロリー
10	11	12	13	14	15
ご飯 焼きビーフン シュウマイ 中華スープ	ご飯 塩サバ 又は豚肉のホイル焼き キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 鶏つくねの照り焼き ごぼ天とこんにゃくの煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉の生姜炒め オクラの梅おろし和え 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁	カツカレー 野菜サラダ デザート
790 キロカロリー	645 キロカロリー	631 キロカロリー	612 キロカロリー	812 キロカロリー	1031 キロカロリー
17	18	19	20	21	22
<h2 style="font-size: 2em;">海の日</h2>	ご飯 鶏のチリソースかけ 小松菜としめじの和え物 味噌汁	ご飯 白身フライ 又は南瓜挽肉フライ 大根と丸天の煮物 味噌汁	ご飯 冷やし中華 餃子 果物	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 五目金平 味噌汁	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ
	677 キロカロリー	637 キロカロリー	819 キロカロリー	754 キロカロリー	836 キロカロリー
24	25	26	27	28	29
ご飯 豚肉のカレーピカタ 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 鯆の竜田揚げ 又は牛肉コロッケ 山芋と胡瓜の和え物 味噌汁	ご飯 手羽元の甘辛煮 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 皿うどん じゃが芋の金平 果物	ご飯 柳川風煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 ジュース	<h2 style="font-size: 2em;">休み</h2>
660 キロカロリー	636 キロカロリー	653 キロカロリー	869 キロカロリー	775 キロカロリー	
31	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 15%;"> <p>★栄養一口メモ★ <夏野菜について></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>オクラ オクラのネバネバ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。</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: right;">  </div> </div>				
ご飯 チキンカツ キャベツの酢味噌和え すまし汁					