

# 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	2	3	4	5	6
ご飯 鯖の煮付け 又は豆腐ハンバーグ きゅうりともやしの酢の物 味噌汁 ジュース 795 キロカロリー	ご飯 メンチカツ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 875 キロカロリー	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとしめじの和え物 味噌汁 果物 695 キロカロリー	ご飯 豚肉の生姜炒め 五目煮豆 味噌汁 685 キロカロリー	味ご飯 サラダうどん 卵の信田煮 漬物 879 キロカロリー	ご飯 揚げ出し豆腐 山芋と胡瓜の和え物 味噌汁 763 キロカロリー
8	9	10	11	12	13
ご飯 ささみの天ぷら ほうれん草の白和え 七夕そうめん汁 デザート 870 キロカロリー	ご飯 手羽元の甘辛煮 切干大根の煮物 味噌汁 823 キロカロリー	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 704 キロカロリー	ご飯 ポークピカタ 白滝の真砂炒め 味噌汁 705 キロカロリー	ご飯 冷やしうどん 肉じゃが 漬物 ジュース 971 キロカロリー	休み
15	16	17	18	19	20
海の日	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 五目金平 味噌汁 891 キロカロリー	ご飯 魚の竜田揚げ 又はロールフライ 厚揚げの煮物 味噌汁 果物 795 キロカロリー	ご飯 ジャージャー麺 多菜包子 漬物 909 キロカロリー	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁 853 キロカロリー	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ 833 キロカロリー
22	23	24	25	26	27
ご飯 ちゃんぽん 里芋の煮物 1053 キロカロリー	ご飯 豚肉の味噌焼き もやしの和え物 味噌汁 デザート 689 キロカロリー	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 847 キロカロリー	ご飯 鮭の塩焼き 又は肉団子 春雨の酢の物 味噌汁 693 キロカロリー	ご飯 鶏つくねの照り焼き ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁 牛乳 836 キロカロリー	休み
29	30	31			
カレーライス 野菜サラダ デザート 812 キロカロリー	ご飯 鶏肉のホイル焼き ひじきの煮物 味噌汁 709 キロカロリー	ご飯 冷やし中華 餃子 839 キロカロリー			

☆栄養一口メモ☆

紫外線で生まれる活性酸素と浮腫を夏野菜で退治

紫外線によるシミ、そばかす、活性酸素による細胞の酸化防止には、ポリフェノール、ビタミンA、B群、C、Eが有効ですが、これらは夏の野菜や果物に多く含まれています。

夏に美味しい、うり科のゴーヤ、冬瓜、ズッキーニ、きゅうりは、浮腫を取ったり、利尿作用があるので、水分を多くとる夏場にはうってつけの野菜です。

