



# 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。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 焼き魚 切干大根の煮物 味噌汁	3 ご飯 マーボー茄子 オクラとちりめんの酢の物 ワカメスープ	4 ご飯 冷やし中華 棒餃子 デザート	5 ご飯 ポークソテーオオソース 金平ごぼう 味噌汁	6 散らし寿司 揚げ物 もやしの和え物 七夕素麺 ジュース	7 ロールパン ミートオムレツ コンソメスープ デザート
733 キロカロリー	661 キロカロリー	828 キロカロリー	549 キロカロリー	902 キロカロリー	665 キロカロリー
9 ご飯 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 デザート	10 味ご飯 冷や麦 イカと里芋の煮物 デザート	11 カレーライス 揚げ物 海草サラダ 牛乳	12 ご飯 魚のムニエル ポテトサラダ 味噌汁	13 ご飯 豚肉の味噌焼き 春雨の酢の物 中華スープ	14 休 み
828 キロカロリー	738 キロカロリー	1199 キロカロリー	716 キロカロリー	839 キロカロリー	
16  海の白	17 ご飯 ハンバーグデミソース キャベツとツナの和え物 コーンかき玉汁 ジュース	18 ご飯 冷やしうどん 揚げ物 デザート	19 ご飯 唐揚げ もやしのナムル 味噌汁	20 秋刀魚の蒲焼き井 筑前煮 すまし汁	21 おたのしみ外食
	746 キロカロリー	985 キロカロリー	796 キロカロリー	1215 キロカロリー	
23 ご飯 豚カツ 小松菜のゴマ和え 中華スープ	24 ご飯 手羽元の甘辛煮 茄子の揚げ浸し 味噌汁	25 食パン 和風きのこスパゲティ 野菜サラダ コンソメスープ デザート	26 ご飯 つくねの照り焼き 南瓜の煮物 すまし汁 牛乳	27 ご飯 魚の西京焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	28 休 み
842 キロカロリー	967 キロカロリー	940 キロカロリー	764 キロカロリー	608 キロカロリー	
30 ご飯 魚のポテト焼き ちくわとコンニャクの炒り煮 すまし汁	31 ご飯 サラダうどん 卵と厚揚げの煮物 デザート				
547 キロカロリー	704 キロカロリー				

## ☆ 栄養一口メモ ☆

### 夏野菜について

茄子 紫色の皮はアントシアニンという色素、血液をサラサラに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

オクラ オクラのネバナ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。

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、トマトの酸味には疲労回復、胃液の分泌を高め食欲増進効果があります。

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。

※ 誕生者の祝は、17日です。

※ 8月の土曜出勤予定日は、4日・18日です。

