

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。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 酢豚 大豆と昆布の煮物 味噌汁 牛乳 915 キロカロリー	2 ご飯 牛肉の塩だれ炒め 切干大根の煮物 清まし汁 858 キロカロリー	3 ご飯 松風焼き 青梗菜とツナの和え物 味噌汁 690 キロカロリー	4 ホットドッグ 野菜スープ デザート 796 キロカロリー
6 ご飯 カレーの唐揚げ 里芋の煮物 味噌汁 758 キロカロリー	7 ご飯 豚肉の野菜巻き 茄子の味噌煮 コンソメスープ ジュース 908 キロカロリー	8 味ご飯 そうめん かき揚げ デザート 747 キロカロリー	9 ご飯 鶏ソテーのクリームソース 胡瓜の酢の物 味噌汁 908 キロカロリー	10 お楽しみ弁当	11 出勤日 
13 お盆休み 	14 お盆休み 	15 お盆休み 	16 お盆休み 	17 カレーライス 揚げ物 シーザーサラダ 牛乳 1189 キロカロリー	18 映画鑑賞
20 食パン トマトと茄子の冷製パスタ 揚げ物 コンソメスープ 839 キロカロリー	21 ご飯 ピーマンの肉詰め焼き 竹輪とコンニャクの炒り煮 味噌汁 デザート 722 キロカロリー	22 ご飯 鶏の唐揚げ じゃが芋の煮物 中華スープ 832 キロカロリー	23 ご飯 魚のピカタ 青梗菜のピーナッツ和え 味噌汁 646 キロカロリー	24 ご飯 生姜焼き 厚揚げの煮物 清まし汁 ジュース 829 キロカロリー	25 お休み
27 ご飯 焼肉風炒め 和風スパゲティサラダ 味噌汁 701 キロカロリー	28 ご飯 豚カツ 五目金平 清まし汁 830 キロカロリー	29 ご飯 魚の味噌煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 982 キロカロリー	30 ご飯 ネバネバうどん しゅうまい デザート 837 キロカロリー	31 ご飯 ハンバーグ和風あん 南瓜の煮物 味噌汁 724 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ちょうしを整え、夏の熱さに負けない強い体を作りましょう。

水分補給と3つの約束

①のどが渇く前に飲む。

②飲み物の種類に気を付けよう。

③のみ過ぎに注意しよう。

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。

