



7月分献立表



勝山学園

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。

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 豚肉の味噌焼き マカロニサラダ すまし汁 827 キロカロリー	2 ご飯 手作りコロッケ 茎ワカメの金平 味噌汁 730 キロカロリー	3 ご飯 はさみ豚カツ 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 826 キロカロリー	4 ご飯 焼き魚 コンニャクと卵の煮物 豚汁 826 キロカロリー	5 ご飯 茄子のはさみ揚げ キャベツの和え物 コンソメスープ 653 キロカロリー	6 おにぎり 七夕そうめん 揚げ物 デザート 1010 キロカロリー
8 ご飯 鶏肉のチリソース じゃが芋とピーマンの炒め物 味噌汁 804 キロカロリー	9 ご飯 魚のフライ 和風スパサラ 清まし汁 ジュース 882 キロカロリー	10 ご飯 豚肉のピカタ 里芋の煮物 味噌汁 802 キロカロリー	11 握り寿司 (寿司職人訪問) 鶏の唐揚げ ほうれん草のしらす和え すまし汁 457 キロカロリー	12 夏野菜カレー キャベツのマヨネーズ和え フルーツヨーグルト 905 キロカロリー	13 休み
15  643 キロカロリー	16 ご飯 焼肉風 胡瓜と玉ねぎの酢の物 ビーフ汁 643 キロカロリー	17 ご飯 魚のムニエル じゃが芋のおかか煮 味噌汁 713 キロカロリー	18 味ご飯 ネバネバうどん かき揚げ 果物 945 キロカロリー	19 ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 竹輪と胡瓜の胡麻和え 味噌汁 牛乳 842 キロカロリー	20 休み
22 ご飯 魚の味噌煮 ポテトサラダ 清まし汁 752 キロカロリー	23 ご飯 唐揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁 ジュース 907 キロカロリー	24 ご飯 冷やし中華 シューマイ 809 キロカロリー	25 ソースカツどん スパゲティサラダ 味噌汁 1100 キロカロリー	26 ホットドッグ 野菜サラダ コーンスープ デザート 1001 キロカロリー	26 ナイター 野球観戦 ソフトバンク対オリックス戦 ホテル宿泊
29 ご飯 魚の竜田揚げ 春雨の中華和え 清まし汁 827 キロカロリー	30 ご飯 ハンバーグ 切干大根の炒め煮 味噌汁 756 キロカロリー	31 ご飯 サラダうどん 揚げ物 果物 864 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ます。

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。

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。

