



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
		1	2	3	4
		ご飯 チキンカツ 茎ワカメの金平 味噌汁 牛乳 897 キロカロリー	ご飯 豚肉の野菜巻き 胡瓜とハムの酢の物 コンソメスープ 813 キロカロリー	ご飯 茄子のはさみ揚げ キャベツの和え物 味噌汁 653 キロカロリー	ロールパン クリームシチュー 揚げ物 デザート 1037 キロカロリー
6	7	8	9	10	11
ご飯 鶏のチリソースかけ じゃが芋とベーコンのカレー炒め 味噌汁 798 キロカロリー	散らし寿司 揚げ物 もやしの和え物 七夕素麺汁 ジュース 719 キロカロリー	ご飯 魚のフライ マカロニサラダ 味噌汁 924 キロカロリー	ご飯 揚げだし豆腐 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 946 キロカロリー	夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト 969 キロカロリー	休み
13	14	15	16	17	18
ご飯 焼肉風 キャベツの酢味噌あえ ビーフン汁 761 キロカロリー	ご飯 魚のムニエル じゃが芋のおかか煮 味噌汁 566 キロカロリー	味ご飯 ネパネバうどん かき揚げ 果物 944 キロカロリー	ご飯 チキン南蛮 竹輪と胡瓜の胡麻和え 味噌汁 牛乳 1103 キロカロリー	ご飯 豚肉のピカタ 里芋の煮物 味噌汁 817 キロカロリー	おたのしみ弁当
20	21	22	23	24	25
ご飯 豚肉の生姜焼き 突きこんにゃくの炒め物 味噌汁 645 キロカロリー	ご飯 冷やし中華 シュウマイ 果物 957 キロカロリー	ソースカツ丼 スパゲティサラダ 味噌汁 1091 キロカロリー	海の日	スポーツの日	休み
27	28	29	30	31	
ご飯 魚の竜田揚げ 春雨の中華和え 味噌汁 815 キロカロリー	ご飯 ハンバーグ 切干大根の煮物 コンソメスープ 768 キロカロリー	ご飯 春巻き ほうれん草の白和え すまし汁 デザート 762 キロカロリー	ご飯 唐揚げ 卵とコンニャクの煮物 味噌汁 ジュース 967 キロカロリー	ご飯 焼き魚 ポテトサラダ 味噌汁 890 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 オクラのネパ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。

