

8 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。

(付) は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
				<p>1 ご飯 冷やし中華 揚げ物</p>	<p>918 キロカロリー</p>
<p>3 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 牛蒡の煮付け 味噌汁 牛乳</p>	<p>4 ご飯 ちゃんぽん シュウマイ</p>	<p>5 ご飯 チキンカツ 筑前煮 味噌汁</p>	<p>6 カレーライス 揚げ物 シーザーサラダ 果物</p>	<p>7 ご飯 魚の味噌煮 ポテトサラダ すまし汁</p>	<p>8 ホットドッグ (卵・ウインナー) コーンスープ 果物</p>
796 キロカロリー	988 キロカロリー	882 キロカロリー	1028 キロカロリー	906 キロカロリー	846 キロカロリー
<p>10 山の日</p>	<p>11 ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 味噌汁</p>	<p>12 お楽しみ弁当</p>	<p>13 お盆休み</p>	<p>14 お盆休み</p>	<p>15 お盆休み</p>
	811 キロカロリー				
<p>17 ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁</p>	<p>18 味ご飯 とろろぶっかけうどん 野菜の天ぷら ジュース</p>	<p>19 ご飯 はさみ豚カツ 小松菜の和え物 味噌汁 果物</p>	<p>20 ご飯 焼き魚 大豆と刻み昆布の煮物 団子汁</p>	<p>21 ご飯 ハンバーグ 里芋の煮物 コンソメスープ</p>	<p>22 お楽しみ弁当</p>
837 キロカロリー	901 キロカロリー	848 キロカロリー	981 キロカロリー	846 キロカロリー	
<p>24 ご飯 魚のフライ 切干大根の煮物 味噌汁</p>	<p>25 親子丼 もやしと竹輪の胡麻和え 味噌汁 牛乳</p>	<p>26 ご飯 ざるそば 揚げ物 フルーツヨーグルト</p>	<p>27 ご飯 麻婆豆腐 棒餃子 味噌汁</p>	<p>28 ご飯 チキン南蛮 突きコンニャクの煮物 すまし汁 デザート</p>	<p>29 休み</p>
733 キロカロリー	769 キロカロリー	662 キロカロリー	919 キロカロリー	1048 キロカロリー	
<p>31 ご飯 豚肉の味噌焼き くらげと胡瓜の酢の物 すまし汁</p>	<p>☆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で体のちょうしをととのえ、夏の熱さにまけない強い体をつくりましょう。 水分補給と3つの約束 ①のどが渇く前に飲もう。・・・汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。 ②飲み物の種類に気をつけよう。・・・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。 ③飲みすぎに注意しよう。・・・1度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。 上手な水分補給で、熱中症を防ごう！</p>				
642 キロカロリー					