



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 ご飯 豚肉の野菜巻き 胡瓜の酢の物 味噌汁	2 ご飯 鶏のマヨネーズ焼き にらの卵とじ 春雨スープ	3 いなり寿司 サラダうどん デザート
			853 キロカロリー	828 キロカロリー	892 キロカロリー
5 ご飯 焼きビーフン シュウマイ 中華スープ	6 ご飯 魚のフライ スパゲティサラダ 味噌汁	7 散らし寿司 揚げ物 (星型コロッケ) もやしの和え物 七夕素麺 お星さまゼリー	8 ご飯 ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	9 夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト ジュース	10 お休み
857 キロカロリー	702 キロカロリー	701 キロカロリー	735 キロカロリー	887 キロカロリー	
12 ご飯 鶏肉のピリ辛焼き キャベツの酢味噌和え すまし汁	13 ご飯 豚肉のピカタ こんにゃくと卵の煮物 味噌汁	14 味ご飯 とろろそば かき揚げ 果物	15 ご飯 魚のムニエル じゃがいものおかか煮 味噌汁	16 ご飯 焼肉風 胡瓜と玉ねぎの酢の物 ワカメスープ	17 食パン ミートグラタン 南瓜サラダ 野菜スープ 牛乳
654 キロカロリー	798 キロカロリー	894 キロカロリー	717 キロカロリー	703 キロカロリー	1140 キロカロリー
19 ご飯 鶏ソテークリームソースかけ もやしとピーマンの炒め 味噌汁	20 ご飯 魚の味噌煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	21 ビビンバ丼 和風スパサラ 中華スープ ジュース	22 海の日	23 スポーツの日	24 ご飯 冷やし中華 にら饅頭 果物
716 キロカロリー	630 キロカロリー	897 キロカロリー			940 キロカロリー
26 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え 団子汁	27 ホットドッグ (ウィンナー・卵) 揚げ物 (ミニサラダ) コンソメスープ 牛乳	28 ご飯 カレーうどん はんぺんのずんだ和え デザート	29 ご飯 唐揚げ 白滝の炒め物 味噌汁	30 ご飯 魚のとろろ蒸し ポテトサラダ 豚汁	31 お休み
821 キロカロリー	1074 キロカロリー	988 キロカロリー	891 キロカロリー	733 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。

