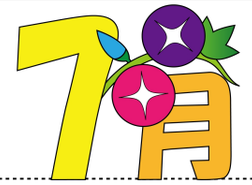
7　月　分　献　立　表

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
				ご飯 サラダうどん 揚げ物 デザート	イングリッシュマフィン 野菜サラダ アイスコーヒー
				821 キロカロリー	508 キロカロリー
4	5	6	7	8	9
ご飯 豚肉の生姜焼き 金平こんにゃく 味噌汁	夏野菜カレー スパニッシュオムレツ フルールヨーグルト	ご飯 焼きビーフン にら饅頭 ジュース	散らし寿司 揚げ物（星形コロッケ） もやしの和え物 七夕素麺 手作りゼリー	ご飯 白身魚のフライ じゃが芋とベーコンの炒め 味噌汁	お休み
662 キロカロリー	898 キロカロリー	835 キロカロリー	830 キロカロリー	774 キロカロリー	
11	12	13	14	15	16
ご飯 棒棒鶏 切干大根の煮物 すまし汁	ご飯 豚肉のピカタ スパゲティサラダ 味噌汁	味ご飯 とろろそば 野菜の天ぷら 果物	ご飯 魚のムニエル こんにゃくと卵の煮物 味噌汁	ご飯 焼肉風 胡瓜と玉ねぎの酢の物 ワカメスープ	おにぎり 焼きそば 卵スープ
537 キロカロリー	842 キロカロリー	725 キロカロリー	704 キロカロリー	581 キロカロリー	884 キロカロリー
18	19	20	21	22	23
海の日 	ご飯 ジャージャー麺 エビマヨ風 果物	ご飯 天ぷら盛り合わせ 五目卯の花 味噌汁	ご飯 魚の味噌煮 高野豆腐と野菜の胡麻酢和え ビーフン汁	ご飯 鶏肉のピリ辛焼き キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	お休み
	881 キロカロリー	785 キロカロリー	811 キロカロリー	633 キロカロリー	
25	26	27	28	29	30
ご飯 油淋鶏 春雨サラダ すまし汁	ご飯 魚のとろろ蒸し 南瓜の煮物 豚汁	ご飯 唐揚げ 白滝の炒め物 味噌汁	ご飯 カレーうどん はんぺんのずんだ和え 果物	ご飯 豆腐ハンバーグ 金平牛蒡 味噌汁	ツナマヨコーントースト トマトのスクランブルエッグ （ミニサラダ） コンソメスープ デザート
802 キロカロリー	600 キロカロリー	848 キロカロリー	834 キロカロリー	556 キロカロリー	646 キロカロリー

☆栄養一口メモ☆　　～夏バテ予防について～

暑さで体がだるく食欲が低下しやすい季節になってきましたね。あっさりとしたそうめんなどの食事になっていませんか？栄養の偏った食事になるとなかなか疲労が回復しません。

夏バテ予防の栄養素として、ビタミンB1（豚肉）アリシン（ニンニク・ニラ・玉ねぎ）クエン酸（柑橘類・レモン・梅干し・酢）などがあります。

また、夏野菜も夏バテ予防の強い味方です。ビタミンが豊富な南瓜、トマト、ピーマン。消化を助けるオクラ。水分が多く含まれる胡瓜。

旬の野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！こまめな水分補給も忘れずに。