

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 赤飯 冷やしとろろうどん 揚げ物
					864 キロカロリー
3 ご飯 鶏のホイル焼き 白滝の真砂炒め すまし汁	4 ご飯 魚の南蛮漬け スパゲティサラダ 味噌汁	5 夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	6 ご飯 豚骨ラーメン 餃子 ジュース	7 散らし寿司 揚げ物 ほうれん草の和え物 そうめん汁 デザート	8 お休み
606 キロカロリー	788 キロカロリー	766 キロカロリー	841 キロカロリー	846 キロカロリー	
10 ビビンバ丼 チヂミ ワカメスープ ジュース	11 ご飯 豚肉のピカタ こんにゃくと卵の煮物 味噌汁	12 ご飯 柳川風煮 胡瓜の酢の物 みぞれ汁	13 ご飯 白身魚のフライ じゃが芋の金平 味噌汁	14 ご飯 焼きビーフン しゅうまい 中華スープ 果物	15 ピザトースト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ
1003 キロカロリー	710 キロカロリー	549 キロカロリー	710 キロカロリー	843 キロカロリー	601 キロカロリー
17 海の日	18 ご飯 焼き魚 高野豆腐の含め煮 豚汁	19 ご飯 豚肉のハニーマスタード焼き キャベツの塩昆布和え 味噌汁 果物	20 ご飯 冷やし中華 春巻き 牛乳	21 ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	22 お休み
	711 キロカロリー	603 キロカロリー	1012 キロカロリー	910 キロカロリー	
24 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え すまし汁	25 ご飯 魚のネギソースかけ 茄子の炒め物 味噌汁	26 味噌飯 かき揚げそば はんぺんのずんだ和え 果物	27 ご飯 松風焼 五目金平 団子汁	28 ホットドッグ 野菜サラダ ミネストローネ ジュース	29 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ
613 キロカロリー	617 キロカロリー	887 キロカロリー	706 キロカロリー	1016 キロカロリー	957 キロカロリー
31 ご飯 鶏のマヨネーズ焼き 厚揚げの煮物 春雨スープ	<p>★栄養一口メモ★ <夏野菜について> 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。 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。</p>				
873キロカロリー					

