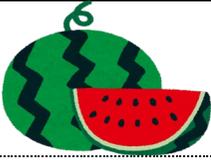


8 月 分 献 立 表

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。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 魚のカレームニエル 突きコンニャクの金平 味噌汁	2 ご飯 ハンバーグ 春雨の酢の物 すまし汁	3 いなり寿司 冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ 果物	4 チキンタルタル丼 豆腐サラダ 味噌汁	5 ロールパン クリームシチュー 揚げ物 (ミニサラダ) 牛乳
	548キロカロリー	633キロカロリー	882 キロカロリー	949 キロカロリー	993キロカロリー
7 ご飯 梅卸しそうめん 照り焼きチキン 果物	8 ご飯 メンチカツ スパゲティサラダ 味噌汁	9 ご飯 魚の煮付け 揚げ物 すまし汁 ジュース	10 ご飯 すき焼き風 胡瓜とハムの酢の物 味噌汁	11 山の日 	12 大掃除(お弁当)
654 キロカロリー	773 キロカロリー	636 キロカロリー	709 キロカロリー		
14 お盆休み	15 お盆休み	16 ご飯 よだれ鶏 じゃが芋の煮物 春雨スープ	17 カツ丼 胡瓜と山芋の和え物 味噌汁 ジュース	18 ご飯 焼き魚 筑前煮 茶そば	19 カレーライス 野菜サラダ デザート
		660キロカロリー	858キロカロリー	720キロカロリー	747キロカロリー
21 ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとツナの和え物 味噌汁	22 ご飯 冷やしチャンポン シュウマイ デザート	23 ご飯 鶏肉のソテーネギ塩だれかけ 夏野菜の煮浸し 味噌汁 牛乳	24 おこわ 魚の西京焼き ポテトサラダ すまし汁	25 ご飯 麻婆豆腐 春巻き 中華スープ	26 お休み
753 キロカロリー	970 キロカロリー	786 キロカロリー	761 キロカロリー	859 キロカロリー	
28 ご飯 焼肉風 胡瓜の酢の物 味噌汁	29 ご飯 冷やし中華 南瓜のそぼろ煮 果物	30 ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	31 ご飯 鶏と野菜のトマト煮 ほうれん草のナムル コンソメスープ		
571 キロカロリー	799 キロカロリー	804 キロカロリー	575 キロカロリー		

☆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のちようしを整え、夏の熱さに負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。
 - ②飲み物の種類に気をつけよう。
 - ③のみ過ぎに注意しよう。
- 上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

- ・・・ 汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。
- ・・・ 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。
- ・・・ 1度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。

