

# 🍁 7 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。

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 冷やし中華 春巻き 果物	2 ご飯 鶏のホイル焼き 白滝の真砂炒め 味噌汁	3 ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の和え物 春雨スープ	4 ご飯 揚げ出し豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁	5 ご飯 魚の南蛮漬け スパゲッティサラダ すまし汁	6 ピザトースト 大根サラダ コンソメスープ カフェオレ
946 キロカロリー	699 キロカロリー	660 キロカロリー	787 キロカロリー	654 キロカロリー	624 キロカロリー
8 散らし寿司 揚げ物 ほうれん草の白和え そうめん汁 デザート	9 ご飯 豚肉のハニーマスタード焼き ジャーマンポテト 味噌汁	10 ピビンパ丼 チヂミ ワカメスープ	11 ご飯 アジのフライ もちきんちゃくの煮物 味噌汁	12 ご飯 焼きそば しゅうまい 中華スープ	13 カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト
789 キロカロリー	684 キロカロリー	966 キロカロリー	763 キロカロリー	947 キロカロリー	953 キロカロリー
15 <b>海の日</b>	16 ご飯 焼き魚 高野豆腐の含め煮 豚汁 果物	17 ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	18 ご飯 サラダうどん 里芋の煮物 ジュース	19 ご飯 豚肉のピカタ もずくの酢の物 すまし汁	20 <b>休み</b>
	777 キロカロリー	948 キロカロリー	891 キロカロリー	739 キロカロリー	
22 夏野菜カレー ベーコンサラダ プリン	23 ご飯 鶏のマヨネーズ焼き 厚揚げの煮物 味噌汁	24 ご飯 とろろそば 竹輪とこんにゃくの炒め物 ジュース	25 ご飯 豆腐ハンバーグ（醤油タレ） 五目金平 団子汁	26 ホットドッグ 揚げ物 野菜サラダ コーンスープ	27 <b>休み</b>
679 キロカロリー	869 キロカロリー	732 キロカロリー	713 キロカロリー	1004 キロカロリー	
29 味ご飯 きつねうどん はんぺんのずんだ和え 牛乳	30 ご飯 魚のネギソースかけ 茄子の炒め物 味噌汁	31 ご飯 豚肉の味噌焼き 切干大根のサラダ すまし汁			
836 キロカロリー	561 キロカロリー	767 キロカロリー			

★栄養一口メモ★

紫外線で生まれる活性酸素と浮腫を夏野菜で退治

紫外線によるシミ、そばかす、活性酸素による細胞の酸化防止には、ポリフェノール、ビタミンA、B群、C、Eが有効ですが、これらは夏の野菜や果物に多く含まれています。

夏に美味しい、うり科のゴーヤ、冬瓜、ズッキーニ、きゅうりは、浮腫を取ったり、利尿作用があるので、水分を多くとる夏場にはうってつけの野菜です。

