



# 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 麻婆豆腐 餃子 中華スープ 760 キロカロリー	2 ご飯 チキン南蛮 胡瓜の酢の物 味噌汁 957 キロカロリー	3 ロールパン クリームシチュー 揚げ物 (ミニサラダ) 果物 855 キロカロリー
			8 ご飯 焼肉風 豆腐サラダ たまごスープ 788 キロカロリー	9 カツ丼 スパゲティサラダ 味噌汁 ジュース 1002 キロカロリー	10 <b>大掃除 (お弁当)</b> 
5 ご飯 手作りコロッケ ほうれん草のナムル 味噌汁 809 キロカロリー	6 ご飯 梅ぶっかけうどん 照り焼きチキン 果物 884 キロカロリー	7 ご飯 魚の煮付け 竹輪とキャベツの炒り煮 味噌汁 781 キロカロリー	12 <b>振替休日</b>	13 <b>お盆休み</b> 	14 <b>お盆休み</b> 
19 いなり寿司 わかめうどん 揚げ物 ジュース 890 キロカロリー	20 ご飯 鶏の唐揚げ 胡瓜と山芋の和え物 味噌汁 759 キロカロリー	21 ご飯 焼き魚 筑前煮 茶そば 805 キロカロリー	15 <b>お盆休み</b> 	16 ご飯 ハンバーグ 春雨の酢の物 コンソメスープ 734 キロカロリー	17 カレーライス 野菜サラダ (卵、ハム) デザート 879 キロカロリー
26 ご飯 メンチカツ もやしの和え物 味噌汁 カフェオレ 816 キロカロリー	27 ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとツナの和え物 味噌汁 711 キロカロリー	28 おこわ 魚の竜田揚げ 突きこんにゃくの金平 若竹汁 763 キロカロリー	22 ご飯 すき焼き風 マカロニサラダ 味噌汁 907 キロカロリー	23 ご飯 鶏肉のソテーおろしソース 夏野菜の煮浸し すまし汁 果物 709 キロカロリー	24 <b>休み</b>
			29 ご飯 鶏と夏野菜のカレー 野菜サラダ デザート 814 キロカロリー	30 ご飯 ちゃんぽん 竹輪の磯辺揚げ 955 キロカロリー	31 <b>休み</b>

☆栄養一口メモ☆

8/31は野菜の日！夏野菜を食よう！

夏野菜は色が鮮やか

夏野菜の特徴の1つは、色が鮮やかであることです。  
この鮮やかな色は、ビタミンやポリフェノールなどの栄養素が色となって現れたもので、  
これらの栄養素が暑さに負けない体づくりを助けてくれます。

その他にも夏野菜には、汗で失われやすい水分・ミネラルなどが豊富に含まれており、ほてった体を冷やす働きもあります。



《色鮮やかな夏野菜》

トマト  
なす  
かぼちゃ  
ゴーヤー  
パプリカ

ピーマン  
きゅうり  
とうもろこし  
ズッキーニ  
オクラ など