

日	曜日		こんだて名	おもなざいりょうとはたらき			えいようか		
				おもに体をつくる もとなるもの	おもに体の調子を 整えるもの	おもにエネルギー になるもの	エネルギー kcal しじつ 脂質 g	たんぱく質 g 食塩相当量 g	
1	月		ごはん ひややつこ さばしおこうじカレー焼き	牛にゅう (しょうゆ) 具だくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ とうふ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな	こめ じゃがいも あぶら	638	25.8
								22.9	2.2
2	火		食パン 牛にゅう キャベツとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	(チョコクリーム) チキンのチーズ焼き (イタリアンドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ トマト パセリ	パン チョコクリーム じゃがいも ドレッシング マカロニ あぶら	652	24.3
								26.2	3.0
3	水		ごはん 牛にゅう はちみつレモンゼリー	ぶたキムチどんの具 うずらたまごとマロニーのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム うずらたまご	ねぎ にら ほししいたけ たまねぎ こまつな はくさい にんじん もやし きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう ごまあぶら マロニー ゼリー	688	24.7
								17.8	2.8
4	木		ごはん あげぎょうざ わかめスープ	牛にゅう こんにゃくのちゅうかいため おさかなアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ いわし	キャベツ にんにく だいこん にんじん しめじ こんにゃく えだまめ たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん アーモンド	609	23.2
								18.9	2.4
5	金		ごはん 星のコロッケ たなばたじる	牛にゅう ひじきとツナのいために たなばたゼリー	ぎゅうにゅう さつまあげ ツナ だいず ひじき とうふ なると たら	にんじん さやいんげん ねぎ えのきたけ みつば	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	664	20.3
								19.9	2.6
8	月		ごはん とり肉のごまだれかけ はるさめスープ	牛にゅう 野さいいため	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく なると	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら はるさめ	588	27.8
								15.1	2.7
9	火		ミルクパン ハンバーグデミグラスソース (ごまドレッシング)	牛にゅう カラフルサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	えのきたけ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン あぶら こむぎこ さとう ドレッシング じゃがいも ごま	676	25.1
								26.9	3.5
10	水		ごはん 牛にゅう がんもどきのそぼろに	(のりふりかけ) たらのガーリックたつたあげ 大根とあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう のり たら ぶたにく がんもどき あぶらあげ わかめ みそ	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん えのきたけ	こめ あぶら さとう でんぶん	634	28.8
								21.0	2.7
11	木		ごはん 牛にゅう シークワーサーゼリー	ぶたどんの具 けんちん風じる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ しらたき ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さとう ゼリー	623	27.3
								15.1	2.3
12	金		ごはん チキンカレー (青じそドレッシング)	牛にゅう もやしとキャベツのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	640	23.6
								14.0	2.5
16	火		バターロール ハムチーズピカタ アップルシャーベット	牛にゅう とり肉のトマトソースに	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー りんご	パン じゃがいも あぶら さとう	698	26.2
								25.1	2.8
17	水		ごはん 和風肉だんご じゃがいもとわかめのみそしる	牛にゅう 切りほし大根のいために	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ あぶら さとう じゃがいも	660	24.7
								18.7	2.9
18	木		ごはん はるまき ワンタンスープ	牛にゅう ホイコウロウ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ にんにく もやし にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ほししいたけ メロン	こめ あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら	693	22.8
								23.9	2.6

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取I材料 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取I材料 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	651	24.9	20.4	2.7
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

夏休みこそ重要!!

大切にしたい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏ばて予防！

夏休みこそ重要!!

大切にしたい 栄養バランス

もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。