

# 7月-8月 献立表

※全てのメニューに牛乳か乳酸菌飲料が付きまます(今月は、7日・11日が乳酸飲料です。)



日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする	黄(点) 力や体温にな る		
3	月	アジフライのマリネ	肉じゃが	れんこんとほう れん草の和え物	ごはん	2.9	1.6	7.2	卵:小麦:乳及乳製品:鮭 鯖:豚肉:大豆:りんご:こ ごま	923
4	火	肉野菜の塩ダレ炒め/ 肉団子/卵焼き	生野菜/春雨サラ ダ	フルーツカクテ ル	ごはん	3.1	1.0	6.9	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:桃 ごま	817
5	水	ハンバーグマトソース	ツナサラダ	みかん缶	鶏ごぼろピ ラフ	3.2	0.8	3.8	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:鯖:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆	718
6	木	油淋鶏(ユウリンチー) /きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	パイン缶	ごはん	2.4	1.3	6.7	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 鶏肉:大豆:りんご:ごま	797
7	金	豚ロースカツ/生野菜	ほうれん草ごま和 え/五目豆	グレープフルー ツゼリー	ごはん (カレー付)	1.6	0.5	8.3	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:り んご:ゼラチン:ごま	835
10	月	白身フライのマリネ	温野菜のクリーム 煮	チーズパバロア シュークリーム	ごはん	2.4	0.8	7.7	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:鶏肉:大豆:りんご ゼラチン	877
11	火	豚生姜焼き/牛とろコ ロッケ	惣菜トリオ	パイン缶	ごはん	3.0	1.6	6.2	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:鯖:牛肉 豚肉:鶏肉:大豆:ごま	860
12	水	チキンチーズカツ/春 巻き	三種の蒸し野菜	レアクリーム杏 仁	レーズン ロールパン (2個)	2.7	0.6	6.9	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:えび:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:こ ごま	819
13	木	チキンから揚げのおろし 和え	肉じゃが	はちみつレモン カットゼリー	ごはん	3.8	1.1	5.7	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご	877
14	金	チーズメンチ/生野菜	ブロッコリー/ポテ トサラダ	パイン缶	ごはん (ハヤシ 付)	2.8	1.5	7.2	卵:小麦:乳及乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆 りんご:ごま	894
8/28	月	チキンカツの卵あなか け/ブロッコリーとひじ きのサラダ	蒸しシューマイ	フルーツカクテ ル	ごはん	3.5	0.5	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:桃 ごま	884
29	火	回鍋肉/シューマイ	揚げ餃子/ サラダ	みかん缶	ごはん	3.6	0.6	6.1	小麦:乳及乳製品:豚肉 鶏肉:大豆:りんご:ごま	826
30	水	ハンバーグマトソース /ポテトフライ・インゲン	ツナサラダ	レアクリーム杏 仁	レーズン ロールパン (2個)	3.4	0.6	4.4	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご	707
31	木	チキン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和 え/ポテトサラダ	パイン缶	ごはん (カレー付)	3.1	1.4	7.0	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 牛肉:鶏肉:大豆:りんご ゼラチン:ごま	918

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## 夏バテしない生活のポイント

- ①早起きして、朝食を必ず食べよう！
- ②良質のたんぱく質十分に！
- ③ビタミンB1とCを十分に！

食事をしっかり！



栄養のバランスを考えましよう。暑いからといって、冷たいものやあっさりしたものばかり食べていると、体に必要な栄養素が不足し栄養のバランスがくずれまます。

すぎない！  
水分を摂り！



多量な水分は、胃液を薄めると同時に一時的に満腹感が起きるので、食欲不振につながります。特に清涼飲料水、甘いジュースなどは糖分が多く含まれています。糖分の摂りすぎはビタミンB1、カルシウム不足を招きます。

充分な睡眠を



日本の夏は湿度も高いので、蒸し暑く、じっとしていても疲労が増します。加えて睡眠不足により、疲労は一段と蓄積されます。疲労は食欲不振、ストレス、冷房病など体調を崩すすべての原因となります。

適度な運動をしよう！



適度な運動により、精神的ストレスが拡散されます。また気分転換にもなり、次の行動への活力源にもなります。

汗をかこう！



汗をかくことは体温調節をする上で大切なこと。汗をかくことで暑さに対応し、順応しようとしているのです。ところが冷房の中で過ごすことの多い現代人には暑さに対応していく力を養う場が少なくなってきました。だからちょっとした暑さにもすぐ音をあげた冷房に頼ってしまうのです。このような悪循環を防ぐ為にも冷房は上手に使用したいものです。