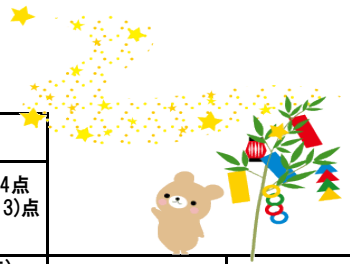


# 7月-8月 献立表

※全てのメニューに牛乳がつかます



日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
						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		
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	1日に食べる目安=男子26点・女子24点 赤=8,5(8)点 緑=3点 黄色=14,5(13)点 ( )は女子				
1	月	豚しゃぶ胡麻だれ/牛 とろコロッケ	アジアンビーフンサ ラダ/トマト/ブ ロccoli	みかん缶	ごはん	2.6	0.6	5.2	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚 肉:鶏肉:大豆:ごま	945
2	火	照りマヨハンバーグ/ エビフライ/インゲン	コーンサラダ	チーズパバロア シュークリーム	バターロー ルパン (2個)	3.0	0.3	5.5	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:えび:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ゼラチン	728
3	水	ブリ照り煮/中華サラ ダ	揚げ出し野菜	フルーツカクテ ル	ごはん	3.7	0.9	6.4	卵:小麦:乳及乳製品:大 豆:りんご:桃:ごま	816
4	木	鶏から南蛮/生野菜/ ブロッコリー	きぬさやの卵とじ/ 切干大根	みかん缶	ごはん	3.3	0.7	7.0	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆	917
5	金	豚生姜焼き/カレーコ ロッケ	ごぼうサラダ/ブ ロccoliサラダ	黄桃	ごはん	3.7	0.7	6.1	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:牛肉:豚肉:大豆:りん ご:桃:ごま	845
8	月	アジのエスカベッシュ/ 生野菜/肉団子	バンバンジーサラ ダ/ポテトサラダ	マンゴーヨーグ ルト	ごはん	2.6	0.6	5.2	卵:小麦:乳及乳製品:オ レンジ:鶏肉:大豆:りん ご:ゼラチン:ごま	970
16	火	塩だれハンバーグ/ エビフライ/ポテトフライ インゲン	コートマトサラダ	みかん缶	レーズン ロールパン (2個)	3.0	0.3	5.5	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:えび:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ゼラチン	728
18	木	チーズメンチ/生野菜	ブロッコリー/ポテ トサラダ	パイ缶	ごはん (カレー付)	2.4	1.3	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆	839
8/26	月	デミグラスハンバーグ	コートマトサラダ	みかん缶	バターロー ルパン (2個)	3.1	0.7	5.2	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚 肉:大豆:りんご	721
27	火	チキンから揚げのおろし 和え	夏の惣菜トリオ/ 肉じゃが	はちみつレモン カットゼリー	ごはん	3.6	0.8	6.1	卵:小麦:乳及乳製品:鯖: 豚肉:鶏肉:大豆:りんご: ごま	862
28	水	ポークおろし焼肉/北 海道かぼちゃコロッ ケ	ほうれん草胡麻和 え/切干大根/卵 焼き	みかん缶	ドライカ レー	3.9	0.8	4.2	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ごま	900
29	木	チキンカツの卵あんか 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	2.9	0.4	7.6	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:豚肉:鶏肉:大豆: 桃:ごま	838
30	金	豚ロースカツ/生野菜	絹さやの卵とじ/ 五目豆		ごはん (ハヤシ 付)	3.1	0.6	6.5	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ゼラチン	823

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、鯖、鮭、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

夏の体に効く3つの要素！ → ①ビタミンB1(豚肉・大豆製品等) ②良質のたんぱく質(牛乳・鶏肉等) ③ビタミンC(ほうれん草・トマト等)

食事をしっかり！



栄養のバランスを考えましょう。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す。

水すぎない！  
水分を摂り！



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ますので、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。

とらう！  
十分な睡眠を



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  
を！こ



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います。だからちよ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。