

# 7月 献立表

※全てのメニューに乳製品がつきます

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) カや体温になる
1 水	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	0.6	7.0	卵:小麦:乳及び乳製品 鶏肉:大豆	873
2 木	牛肉と茄子のさっぱり炒め/野菜コロッケ	ごぼうサラダ/ブロッコリーサラダ	黄桃	ごはん	2.8	0.8	6.5	卵:小麦:乳成分:牛肉:大豆:桃:ごま	818
3 金	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 (ハヤシ付)	2.7	1.4	6.7	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	836
10 金	辛みそ野菜いため&牛肉コロッケ	ポテトサラダ/生野菜	シュークリーム	ごはん	2.8	1.1	7.8	卵:小麦:乳成分:乳由来牛肉:大豆:りんごゼラチン	952
13 月	デミグラスハンバーグ	コートマトサラダ	みかん缶	ごはん	3.0	0.8	6.5	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:牛肉豚肉:鶏肉:大豆:りんご	821
14 火	豚塩野菜炒め	ピリ辛ジャーマンポテト	プレーンオムレツ/エクレア	ごはん	3.6	0.7	7.0	卵:小麦:乳成分:豚肉:鶏肉 大豆:ゼラチン:ごま	938
15 水	白身フライ/チキン唐揚げ/ほうれん草ごま和え	野菜のキーマカレー炒め	わらびもち	ごはん 豚汁付	2.9	0.7	7.5	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	885
16 木	油淋鶏(ユーリンチー)/きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	黄桃	ごはん	2.2	0.5	6.3	卵:小麦:乳及び乳製品:鶏肉:大豆:桃:ごま	722
17 金	とんかつ/四川マーボーナス	カリフラワーのカレーマリネ	みかん缶	ごはん	2.5	0.8	6.6	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	798
20 月	クリームチーズ入りメンチ/ポテトフライ/トマトペンネサラダ	コートマトツナサラダ	みかん缶	エビピラフ	2.2	0.7	8.1	卵:小麦:乳及び乳製品 乳由来:えび:牛肉:豚肉 鶏肉:大豆:りんご	864
21 火	チキンカットマトソース/春巻き	春雨と蒸し鶏のしそサラダ	シュークリーム	ごはん	3.0	0.2	8.8	卵:小麦:乳成分:乳由来えび 豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	929
22 水	野菜いため(黒胡椒味)&アジ大葉フライ	タラモサラダ/生野菜	カスタードプリン	ごはん	2.8	0.6	6.4	卵:小麦:乳及び乳製品 えび:かに:あわび:いか:いくら:鮭:鯖:豚肉:鶏肉 大豆:ごま	721
23 木	サルサソースハンバーグ/ポテトフライ	ツナサラダ	みかん缶	ごはん	3.3	0.9	6.5	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	785
24 金	アジフライ/チキン唐揚げ	ひじき煮、ほうれん草ごまあえ、切干大根/卵焼き	パイ缶	ごはん	3.6	1.3	6.9	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	901
27 月	豚生姜焼き/野菜コロッケ	ごぼうサラダ/ブロッコリーサラダ	黄桃	ごはん	3.6	0.8	6.1	卵:小麦:乳及び乳製品 豚肉:大豆:桃:ごま	834
28 火	ハンバーグ/マトソース/ポテトフライ	ツナサラダ	フルーツカクテル	チキンライス	3.4	0.4	5.0	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃	721
29 水	焼うどん	豚ロースカツ/卵焼き/生野菜	ミルクティーショートケーキ		3.4	0.7	7.7	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品 乳由来:豚肉 鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	949
30 木	回鍋肉/焼売	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	3.1	0.5	6.0	小麦:乳及び乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	765

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

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)

食事をしっかり



水分を摂り過ぎない



十分な睡眠をとろう!



適度な運動をしよう!



汗をかこう!

