

7月-8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)	スプーンの有無
		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			
1	木	チキンから揚げのおろし添え/麻婆茄子	春雨サラダ紫蘇風味/ブロッコリー	パイン缶	ごはん	3.1	1.2	6.8	卵:小麦:乳成分:豚肉:鶏肉:大豆:リンゴ:ゼラチン:ごま	830	
2	金	サバ塩焼き/肉団子	ほうれん草の胡麻和え/玉子焼き	今川焼	ごはん	3.4	0.1	7.3	卵:小麦:乳及び乳製品:鶏肉:大豆:ごま	930	
12	月	カツカレー/ストレートカットポテト	ブロッコリー/モロヘイヤとオクラのお浸し	わらびもち野菜ジュース	ごはん(カレー付)	0.8	2.0	7.5	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	841	○
13	火	和風おろしハンバーグ	コーンサラダ/フライドポテト	みかん缶	ごはん	2.8	1.2	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	903	
14	水	味噌トンカツ/ミニオムレツ	ほうれん草胡麻和え/サラダ	わらび餅	ごはん	2.5	0.3	7.4	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:鶏肉:豚肉:大豆:ごま	822	
15	木	豚肉と茄子の柚子胡椒炒め/牛肉コロケ	ポテトサラダ/生野菜	フルーカクテル/生チョコケーキ/野菜ジュース	ごはん	1.6	1.1	8.0	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:大豆:りんご:桃	864	
26	木	デミグラスハンバーグ	サラダ/フライドポテト	みかん缶/野菜ジュース	ごはん	1.4	1.5	6.8	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	782	
27	金	麻婆豆腐	揚げ餃子/焼売/南瓜含め煮/ブロッコリー	黄桃	ごはん	2.8	0.5	6.0	小麦:乳及び乳製品:豚肉:鶏肉:桃:ゼラチン:ごま	773	
30	月	チキンカツ	マカロニサラダ/フライドポテト	パイン缶/野菜ジュース	ごはん(ハヤシ付)	1.7	1.9	7.0	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	809	○
31	火	アジフライ/チキン唐揚げ	ひじき煮、きんぴらごぼう/玉子焼き	フルーツカクテル	ごはん	3.9	0.2	7.1	卵:小麦:乳及び乳製品:鶏肉:大豆:桃:ごま	826	

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(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)

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！

水すぎない！



充分な睡眠を

適度な運動をしよう！

汗をかこう！

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。

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。

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。だからちょっとした暑さにもすぐ音をあげま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。