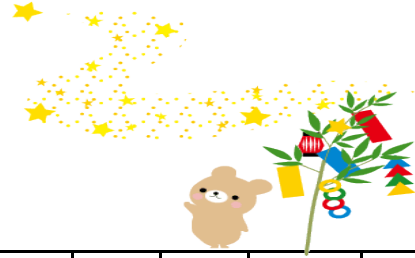


令和5年度

7月 献立表

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつきます



日	曜	献立名				蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	エネルギー (kcal)	アレルギー情報	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							
10	月	デミグラスハンバーグ	ポテトランチ/ ポイルインゲン/コーン/マカロニサラダ	フルーツカクテル/ 野菜ジュース	ごはん	26.1	21.4	120.2	2.4	798	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
11	火	鶏の梅紫蘇天婦羅	竹輪天婦羅/肉団子	わらびもち/牛乳	ごはん	23.8	21.2	125.8	2.9	812	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・桃・ごま	
12	水	おろしロースカツ	ほうれん草ともやしのナムル/さつま芋甘露煮	中華胡麻団子/野菜ジュース	ごはん	17.7	18.6	131.6	1.9	781	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・豚肉・大豆・りんご・ごま	
13	木	鶏肉の甘酢あん	ハッシュブラウン/焼売/春雨サラダ	黄桃/牛乳	ごはん	23.8	21.0	126.2	2.9	810	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・桃・ごま	
14	金	アジフライ/唐揚げ	ひじき煮/キンピラ/生野菜	パイン缶/牛乳	ごはん	26.6	34.2	125.0	2.4	936	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
18	火	豚生姜焼き/ 牛肉コロッケ	タラモサラダ/鶏そぼろ蓮根	ショコラケーキ/野菜ジュース	ごはん	26.7	38.0	123.0	2.3	963	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン・魚介類	○
19	水	キャベツメンチ	パンプキンサラダ/ブロッコリー/茄子ナムル	黄桃/牛乳	ごはん	22.8	40.5	127.7	2.6	987	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま	

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、鱈、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

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！

