

8~9月 献立表

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースが付きます



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							
29	火	デミグラスハンバーグ	ポイルインゲン/コーン/マカロニサラダ	パン/牛乳	ごはん	25.3	23.6	131.1	2.1	852	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
30	水	真鱈フライ大葉巻き/鶏そぼろ	インゲン胡麻和え	おからドーナツ	ごはん (そぼろ丼)	25.4	15.2	119.4	2.1	738	卵・卵由来:小麦・乳成分・乳由来:鯖・鶏肉:大豆:りんご:ごま:魚介類	○
31	木	グリルチキンのガリパタ醤油	茄子のピリ辛胡麻風味/フライドポテト/カリフラワー	みかん缶/野菜ジュース	ごはん	31.3	18.0	112.9	2.3	759	小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
1	金	回鍋肉	春巻き/焼売/しゃきしゃきポテト	フルーツカクテル/牛乳	ごはん	25.3	28.6	112.3	1.7	829	卵・小麦・乳成分・えび・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
4	月	さば味噌煮/野菜コロッケ	ほうれん草胡麻和え/さつま芋甘露煮	わらび餅/牛乳	ごはん (ふりかけ付)	26.3	37.2	133.9	1.8	999	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
5	火	カツカレー	オムレツ/コーン・ブロッコリー	みかん/野菜ジュース	ごはん (カレー付)	21.4	15.8	117.3	3.5	710	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・セラチン	○
6	水	和風おろしハンバーグ	スパイシーポテト/ブロッコリー/ハルシ-サラダ	パン/野菜ジュース	ごはん	26.7	23.6	131.3	4.3	857	小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご・ごま	
7	木	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	
8	金	白身フライオーロラソース/黒胡椒味野菜炒め	ほうれん草胡麻和え/ポテトサラダ	みかん缶/牛乳	ごはん	23.7	39.2	113.8	1.9	924	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
11	月	グリルチキンの照り焼きソース	茄子のピリ辛胡麻風味/フライドポテト/ブロッコリー	みかん缶/野菜ジュース	ごはん	32.6	31.3	113.7	2.3	885	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・ごま・魚介類	
12	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/牛乳	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・セラチン・魚介類	
13	水	おろしロースカツ	ほうれん草ともやしのナムル/きんぴらごぼう	中華胡麻団子/野菜ジュース	ごはん	17.7	17.8	115.7	2.4	711	卵・小麦・乳成分・オレンジ・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
14	木	グレービーソースハンバーグ	ポテトクランチ/生野菜/ポイルインゲン	黄桃/野菜ジュース	ごはん	26.2	21.6	119.7	3.0	804	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃	
15	金	油淋鶏(ユ-リンチ-)/麻婆茄子	生野菜/コーン	パン/牛乳	ごはん	24.4	18.1	120.5	3.3	757	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・セラチン・ごま	
19	火	鶏の唐揚げ	生野菜/ブロッコリー/しゃきしゃきポテト/スパゲティミートソース	フルーツカクテル/野菜ジュース	ごはん	25.5	32.9	127.2	1.9	928	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
20	水	牛肉と茄子のさっぱり炒め/野菜コロッケ	棒々鶏風サラダ/ブロッコリー	パン/牛乳	ごはん	21.4	31.9	120.6	1.9	876	卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・大豆・りんご・セラチン・ごま	
21	木	カニ入りクリームコロッケ/黒はんぺんフライ	オクラのお浸し/マカロニサラダ	みかん缶/野菜ジュース	海老ピラフ	17.9	39.7	110.9	4.2	870	卵・小麦・乳成分・えび・かに・オレンジ・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・セラチン・魚介類	○

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、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・トマト)

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！

