



※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			エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	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
2	月	白身フライ&唐揚げ	ほうれん草ゴマ和え ポテトサラダ	みかん 野菜ジュース	ごはん	806	17.9	24.7	122.8	1.8	卵・小麦・乳成分・えび・オレンジ・鯖・ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
3	火	照焼きハンバーグ	コーンサラダ ポテトフライ いんげんゴマ和え	パイン 牛乳	ごはん	855	29.9	21.2	131.5	2.8	小麦・乳成分・鯖・牛肉・鶏肉・大豆・り んご・ごま	
4	水	ガリパタチキン	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	わらびもち 野菜ジュース	ごはん	784	32.0	16.3	123.0	2.3	小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉・大豆・り んご・ごま・魚介類	
5	木	麻婆豆腐 揚げ餃子	いももち ブロッコリー ヘルシーサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	967	24.6	35.5	133.0	2.7	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・ゼ ラチン・ごま	
6	金	油淋鶏	生野菜サラダ ピリ辛ナス カニシューマイ	パイン 牛乳	ごはん	758	26.2	16.2	122.2	3.3	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま・魚 介類	
9	月	デミグラスハンバーグ	コーン マカロニサラダ いんげん	パイン 野菜ジュース	ごはん	934	24.0	34.6	126.9	2.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚 肉・鶏肉・大豆・りんご	
10	火	カレーライス (ヒレカツ&コロッケ)	オムレツ ブロッコリー	みかん 野菜ジュース	ごはん	847	20.5	26.6	128.4	4.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚 肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○
11	水	鶏の梅しそ天ぷら 竹輪天	タレ付き肉団子 ポテトサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	846	26.0	30.0	113.4	3.9	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま	
12	木	チキンチーズカツ トマトソース	ポテトクランチ いんげん	黄桃 牛乳	ごはん	923	26.5	34.3	121.6	1.7	小麦・乳成分・鶏肉・大豆・桃	
13	金	回鍋肉	シューマイ 春巻 マカロニサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	942	25.3	41.1	112.3	1.7	卵・小麦・乳成分・えび・豚肉・鶏肉・大 豆・りんご・ごま	
17	火	揚げ鶏南蛮ソース	生野菜 ヘルシーサラダ ブロッコリー	わらびもち 野菜ジュース	ごはん	851	29.3	22.9	127.1	3.5	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
18	水	ビーフメンチカツ	生野菜 ほうれん草ゴマ和え ポテトサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	829	16.6	29.9	119.5	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
19	木	ハヤシライス (コロッケ&オムレツ)	生野菜 ブロッコリー シャキシャキポテト	みかん 野菜ジュース	ごはん	804	17.4	24.1	123.1	2.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚 肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○

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・トマト)

食事をしっかり



十分な睡眠をとろう！



汗をかこう！



水分を摂り過ぎない



適度な運動をしよう！