



※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			主食	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)								
7	月	デミグラスハンバーグ	ポテトフライ コーン・いんげん マカロニサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	961	24.1	34.6	132.3	2.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
8	火	おろしヒレカツ	きんぴら ほうれん草白和え	フルーツミックス 牛乳	ごはん	780	24.4	21.8	117.6	2.8	卵・小麦・乳成分・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
9	水	カレーライス (ヒレカツ・野菜コロッケ)	オムレツ ブロッコリー	みかん 野菜ジュース	ごはん	851	20.9	25.8	130.7	3.9	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	○
10	木	鶏の梅しそ天ぷら 花れんこん天ぷら	肉団子 ポテトサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	832	23.2	30.0	112.4	3.4	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま	
11	金	グリルチキン 塩だれ	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	みかん 野菜ジュース	ごはん	761	31.5	19.2	112.1	3.2	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆 りんご・ごま・魚介類	
14	月	鯖味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草ごま和え きんぴら	わらびもち 牛乳	ごはん	966	26.7	36.7	126.1	2	小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
16	水	豚肉チンジャオ 黒胡椒炒め (野菜コロッケ・揚げ餃子)	鶏とオクラの梅だれ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	931	28.4	31.5	128.4	2.1	小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・ごま	
17	木	キャベツメンチ	ブロッコリー パンアキサラダ 茄子ナムル	ショコラケーキ 野菜ジュース	ごはん	989	18.1	42.7	128.1	2.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン・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、鯉、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)



こまめに水分補給をしよう



涼しい服装をしよう



汗をかいたら塩分を摂ろう



帽子や日傘で日ざしをさえぎろう



風通しを良くしよう



暑さを避けよう



バランスのよい食事で体調をととのえよう



涼しい場所を利用しよう



エアコン、扇風機を使おう



涼しくして寝よう



暑さに負けない体力をつけよう



体調に異変を感じた時は早めに休息を

