



8月予定献立表



木本共同調理場

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム
25 火	ドライカレー	青のりポテトビーンズ小魚入り	豚肉 大豆 青のり しらす	米 ジャガ芋 バター 片栗粉 サラダ油 大豆油	玉葱 ピーマン にんにく	761 kcal 22.6 g 75 mg
26 水	ごはん	じゃが芋と鶏肉の炒め煮 中華風サラダ ヨーグルト	鶏肉 ハム ヨーグルト	米 ジャガ芋 春雨 サラダ油 三温糖 ごま油	人参 胡瓜 玉葱 キャベツ	739 kcal 22.5 g 172 mg
27 木	豚 丼	ちんげん菜のスープ	豚肉 鶏肉 卵	米 サラダ油 三温糖	ちんげん菜 人参 葉ねぎ 生姜 玉葱	799 kcal 22.9 g 81 mg
28 金	ごはん	おかず 付) ブロッコリー 豆腐のスープ	牛肉 豚肉 牛乳 豆腐 みそ	米 ジャガ芋 ごま パン粉 片栗粉 サラダ油 三温糖	ブロッコリー 人参 パセリ 玉葱	753 kcal 28.1 g 155 mg
31 月	ごはん	麻婆豆腐 大根とツナの和え物	豆腐 豚肉 みそ ツナ	米 片栗粉 三温糖 サラダ油 ごま油	人参 葉ねぎ 玉葱 胡瓜 大根 にんにく 生姜	730 kcal 27.3 g 142 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

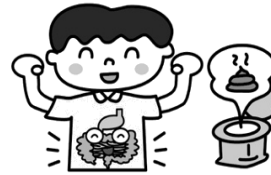
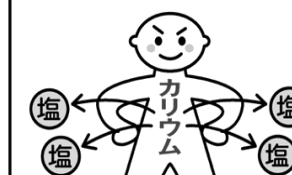
野菜料理をプラスして食べましょう。



8月31日は
野菜の日
野菜をもっと食べよう！

野菜には、こんな効果が期待できます！・・・



はだ じょうぶ 肌を丈夫にする	べんぴ よぼう 便秘を予防する	こうけつあつ よぼう 高血圧を予防する	たす 食べ過ぎを防ぐ
 ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。	 食物繊維が腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。	 カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出すのを助けてくれます。	 低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

