



# [ 7 月 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
1 水	ごはん	厚揚げの味噌炒め スパサラダ	厚揚げ 豚肉 ハム みそ	米 三温糖 ごま油 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ	人参 ピーマン キャベツ 玉葱 生姜 胡瓜 コーン	782 kcal 21.9 g 164 mg
2 木	ごはん	鯖のカレー竜田揚げ 切り干し大根の煮物	さば 油揚げ 平天	米 片栗粉 大豆油 三温糖	人参 生姜 切り干し大根	729 kcal 27.1 g 128 mg
3 金	ふわふわ卵丼	きゅうりとしらすの酢の物 とうもろこし	卵 鶏肉 豆腐 しらす干し わかめ	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま	人参 チンゲン菜 玉葱 胡瓜 キャベツ とうもろこし	720 kcal 25.7 g 143 mg
6 月	ごはん	なすの中華炒め 春雨サラダ	牛肉 豚肉 ツナ みそ	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油	人参 ピーマン 茄子 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ	742 kcal 15.6 g 59 mg
7 火	ひじきごはん	ごまマヨネーズ和え セタ汁	鶏肉 干ひじき 油揚げ 竹輪	米 サラダ油 三温糖 マヨネーズ ごま そうめん	人参 キャベツ 胡瓜 オクラ	720 kcal 21.5 g 135 mg
8 水	ごはん	ポークビーンズ 大根とツナの和え物 味付のり	ウィンナー 豚肉 大豆 ツナ 味付のり	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖	人参 玉葱 トマト 大根 胡瓜	753 kcal 20.3 g 132 mg
9 木	ドライカレー	キャベツスープ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 バター サラダ油 バター	人参 ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ	719 kcal 23.1 g 175 mg
10 金	ごはん	から揚げ ブロッコリーのおかか和え たまねぎと油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ 花かつお わかめ	米 片栗粉 大豆油	ブロッコリー 葉ねぎ 人参 玉葱 生姜	760 kcal 27.8 g 69 mg
13 月	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	豚肉 ハム 豆腐 みそ	米 緑豆春雨 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま油	人参 葉ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 胡瓜	721 kcal 26.5 g 167 mg
14 火	ごはん	ペンのトマトソース ポトフ	豚肉 ベーコン ウィンナー	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油 三温糖	人参 玉葱 セロリ トマト キャベツ にんにく	726 kcal 22.0 g 74 mg
15 水	ごはん	かつおの胡麻みそがらめ 豚汁	カツオ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 じゃが芋 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま ごま油	人参 葉ねぎ 玉葱 大根 ごぼう 生姜	733 kcal 29.5 g 97 mg
16 木	ごはん	かしわ照り焼き 中華きゅうり ゆでキャベツとツナのサラダ	鶏肉 ツナ	米 三温糖 片栗粉 ごま ごま油 サラダ油	人参 胡瓜 キャベツ	721 kcal 24.5 g 58 mg
17 金	チャーハン	ワンタンスープ 枝豆	焼き豚 豚肉 卵	米 サラダ油 ワンタンの皮	人参 葉ねぎ 玉葱 キャベツ 枝豆 生姜 にんにく コーン	716 kcal 27.2 g 94 mg
20 月	ごはん	豚肉の生姜炒め 五目きんぴら	豚肉 鶏肉 平天	米 片栗粉 サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま油	人参 玉葱 ごぼう 生姜	748 kcal 19.3 g 57 mg
21 火	ごはん	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉 うずら卵 大豆 しらす	米 片栗粉 ごま油 三温糖 大豆油	人参 チンゲン菜 玉葱 筍 白菜	739 kcal 27.0 g 104 mg
22 水	カレーライス	福神漬 フルーツヨーグルト和え	豚肉 ヨーグルト	米 バター 小麦粉 サラダ油	人参 玉葱 セロリー にんにく みかん 桃 りんご 福神漬	828 kcal 28.6 g 100 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。またカップヨーグルトにつきましてはウイルス感染等のリスク軽減のため、納入時にフィルム包装を行っているメーカーの物を当面使用させていただきますのでご了承下さい。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

**朝ごはんは必ず食べましょう。**

●1日を元気に規則正しく過ごすためのエネルギー源です。

**夏野菜をしっかりと食べましょう。**

●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給や消化吸収にも役立ちます。

**こまめに水分をとみましょう。**

●のどが潤いていないと感じても脱水症を予防するために こまめに水やお茶を飲みましょう。

**冷たいものは、ほどほどにしましょう。**

●アイスや清涼飲料水など、冷たい物のとり過ぎは胃腸の働きをにぶらせ、また甘い物のとり過ぎは糖質をエネルギーに代えるためのビタミンB1不足につながります。温かい料理や飲み物もとって胃腸をいたわりましょう。

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い日が続くとついつい冷たいものや口あたりの良いものばかり食べてしまいがちになります。知らないうちに栄養のかたよりに胃腸の働きがにぶり消化吸収の効率も下がるため、一時的な栄養不足におちいり体調も崩しやすくなります。

1日3回の食事と、こまめな水分補給を心がけ、しっかりと睡眠をとって暑い夏をのりきりましょう。



