

夏ばて
していませんか？
暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。

火 29	水 30	木 31	金 1	
<p>△ 牛乳 688kcal キーマカレー ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 33 △ とりももにく 33 □ たまねぎ 110 □ にんじん 16.5 □ しょうが 1.1 □ にんにく 0.33 □ トマト 25.3 ○ あぶら 0.33 ナツメグ コンソメ こしょう カレーウ しお パリパリサラダ □ だいこん 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す ぶどう □ きまほう 2つぼ</p>	<p>△ 牛乳 597kcal ごはん どりにくといっしょがのバツルヤ △ とりももにく 40 ○ オリーブオイル 1 ○ あぶら 2 ○ じゃがいも 25 しお くらこしょう こしょう バジル ツナあえ □ キャベツ 24.3 □ きゅうり 16.2 □ にんじん 2.43 △ ツナ 6.48 ○ ごまあぶら 0.32 ○ さとう 1.21 うすくちしょうゆ かぼちゃとうりゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 □ かぼちゃ 25 しめじ 5 △ とうりゅう 20 とうりゅうホワイトルウ △ あぶら 0.15 コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 759kcal がんりょうごはん あじかつお 1ふくろ ジャージャーめん ○ ちゅうかめん 90 △ ぶたひきにく 35 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.4 □ たまねぎ 50 □ にんじん 15 □ はくさい 20 □ ちんげんさい 10 ねぎ 4 □ さけ 1.65 ○ さとう 1.65 ○ あぶら 0.2 ○ かたくりこ 0.6 みそ ○ ごまあぶら 0.5 こいくちしょうゆ あかみそ ちゅうかスープ テンメンジャン トウバンジャン はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら 4</p>	<p>△ 牛乳 550kcal ごはん ぶたにくのしょうがいため △ ぶたにく 68.5 □ しょうが 1.1 さけ 2.2 ○ あぶら 0.33 □ たまねぎ 66 □ ピーマン 6.05 □ しょうが 1.1 ○ さとう 0.88 ○ かたくりこ 1.26 こいくちしょうゆ ナムル □ きゅうり 15 □ もやし 28 □ えのきたけ 8 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお とうがんとたまごのスープ △ たまご 20 □ とうがん 25 △ ほうれんそう 8 □ にんじん 6 みそ だし</p>	
<p>△ 牛乳 537kcal ごはん てきふとうたまご焼き 1こ なすのちゅうかあえ △ ささみフレーク 8.4 □ なす 36.7 □ しょうが 0.5 みりん 5.04 さけ 0.57 ○ さとう 1.02 ○ ごまあぶら 0.15 す おろしにんにく こいくちしょうゆ トウバンジャン やさしいとくだんごのスープ □ ごまつな 10 ミートボール 30 □ もやし 16 □ にんじん 8 □ たまねぎ 15 □ しめじ 5 ○ あぶら 0.1 とりガラスープ ○ ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ ちゅうかスープ しお</p>	<p>△ 牛乳 521kcal ごはん ひじきごはん ○ こめ 65g さけ 3 △ とりももにく 5 ○ あぶら 0.07 △ ひじき 1 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 □ しょうが 0.7 さけ 1 みりん 2 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお ポテトサラダ ○ じゃがいも 30 □ にんじん 8 □ きゅうり 18 △ ハム 5 マヨネーズ す しお くらこしょう こしょう ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし ピオーネ 2つぼ</p>	<p>△ 牛乳 640kcal がんりょうわかめごはん ひやしちゅうか ○ ラーメン 100 □ もやし 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ハム 10 △ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ あけえびしょうまい △ エビシューマイ 2こ ○ あげあぶら 3.6</p>	<p>△ 牛乳 553kcal ごはん どりにくとあつあけのうまに △ とりももにく 25 △ あつあけ 40 △ さつまあげ 6 □ たまねぎ 45 □ てつくりこんにやく 20 □ えだまめ 6 □ にんじん 12 みりん 0.6 □ しいたけ 5 ○ あぶら 0.3 ○ さとう 2 だし こいくちしょうゆ やさしいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング なし 1きれ</p>	<p>△ 牛乳 644kcal カレーライス ○ こめ 88g □ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 カレーウ カレーこ ソース かいどうサラダ かいどう 0.5 □ きゅうり 15 △ わかめ 0.5 □ もやし 15 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ ちゅうかごまドレッシング す</p>
<p>△ 牛乳 659kcal ごはん どりのヤンニョムソースかけ △ とりももにく 2こ さけ 0.83 ○ あぶら 0.8 ○ かたくりこ 2.08 さけ 3 ○ さとう 4 くらこしょう しお ケチャップ コチュジャン こいくちしょうゆ きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7 しお きりぼしだいこんのもの □ きりぼしだいこん 9 △ とりももにく 8 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 6 △ ちくわ 10 □ こんにやく 12 □ いんげん 3 さけ 0.9 みりん 1 ○ さとう 2.2 ○ あぶら 0.5 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p>	<p>△ 牛乳 528kcal ごはん ぶりフライ 1きれ ごまマヨあえ □ にんじん 7 □ キャベツ 25 □ ごまつな 10 △ ハム 5 ○ ごま 0.4 す うすくちしょうゆ マヨネーズ ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 △ とうふ 10 □ ねぎ 5 みりん 0.8 だし うすくちしょうゆ しお</p>	<p>△ 牛乳 628kcal ごはん こうやどうふのどろろどん ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 43 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼう 18 □ にんじん 18 □ いんげん 14 ○ さとう 4.2 さけ 5 こいくちしょうゆ △ こうやどうふ 6 ○ あぶら 0.45 なすのみどしる □ なす 15 □ にんじん 5 □ たまねぎ 25 △ あぶらあげ 4 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 569kcal ごはん ほうれんそうのツナあえ □ ほうれんそう 34 □ えのきたけ 8.3 △ ツナ 9.4 ○ すりごま 0.66 ○ さとう 0.49 す こいくちしょうゆ ホイコーロウ △ ぶたにく 44 □ にんじん 11 △ あつあけ 27.5 □ キャベツ 71.5 □ ピーマン 7.15 □ しいたけ 6.05 □ ながねぎ 11 □ にんにく 0.77 ○ あぶら 0.33 さけ 1.98 ○ さとう 0.99 ○ かたくりこ 1.32 トウバンジャン テンメンジャン あかみそ みそ こいくちしょうゆ くらこしょう</p>	<p>△ 牛乳 591kcal がんりょうゆかりごはん ひやしうどん ○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 ○ さとう 1.8 こいくちしょうゆ △ きんしたまご 15 めんつゆ</p> <p>あけたこやき たこやき 1こ ○ あげあぶら 3.5</p>
<p>敬老の日</p>	<p>△ 牛乳 571kcal きのこごはん ○ こめ 65g さけ 3.2 △ とりももにく 15 □ ごぼう 8 □ しめじ 11 □ えだまめ 5.5 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 5 さけ 1.5 ○ さとう 0.4 ○ あぶら 0.2 しお こいくちしょうゆ わふうにくだんご 2こ じゃがもちいしのみどしる ○ じゃがもち 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ こんにやく 10 だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 623kcal ごはん しろうさかごフライ 1きれ ○ あげあぶら 5 こまかつたれソース 1&lt スパゲティソース ○ スパゲティ 25 △ ベーコン 4 ○ あぶら 0.05 □ キャベツ 12 □ しめじ 3 □ たまねぎ 13 □ にんにく 0.1 ○ オリーブ油 0.25 うすくちしょうゆ コンソメ しお くらこしょう ごもくスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ エリンギ 7 □ こまつな 8 □ もやし 10 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 576kcal ごはん ぶたキムチいため △ ぶたにく 44 □ キムチ 28 □ キャベツ 37.4 □ たまねぎ 38.5 □ ニラ 11 □ しょうが 1.1 □ にんにく 0.55 ○ さとう 1.65 さけ 2.2 ○ ごまあぶら 1.1 ○ あぶら 0.33 コチュジャン こいくちしょうゆ さつまいもサラダ ○ さつまいも 35.2 □ たまねぎ 16.5 △ ハム 5.5 □ くらこしょう マヨネーズ す しお こしょう</p>	<p>△ 牛乳 601kcal ごはん ハンバーグのソースかけ △ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 とんかつソース ケチャップ キャロットラペ □ にんじん 21.6 □ きゅうり 5.04 □ キャベツ 7.2 △ ツナ 5.76 □ レモン 0.94 ○ さとう 1.82 ○ あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお コンソメスープ △ とりももにく 15 □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 25 □ ほうれんそう 10 □ にんじん 6 しお ○ あぶら 0.15 くらこしょう コンソメ こしょう</p>
<p>△ 牛乳 535kcal ごはん さほのみどしる 1きれ やさしいおなかあえ □ ほうれんそう 14 □ キャベツ 30 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ かぼちゃのみどしる □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 552kcal ごはん かぼちゃひきにくフライ 1こ やさしくサラダ △ ぶたにく 13 ○ あぶら 0.15 □ しょうが 0.08 □ にんにく 0.08 さけ 0.66 ○ さとう 0.39 □ きゅうり 8.8 □ にんじん 4.4 □ もやし 8.8 □ キャベツ 13.2 ○ ごま 1.05 ○ さとう 0.11 ○ ごまあぶら 0.44 ○ あぶら 0.61 こいくちしょうゆ す わかめスープ △ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう</p>	<p>△ 牛乳 601kcal ごはん ポロニアソーセージ 1まい ゆずあじのみサラダ □ キャベツ 30 □ こまつな 15 △ ツナ 7 □ ゆず 0.65 ○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ ポークビーンズ △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ いんげん 5 △ だいず 20 □ トマト 25 ○ さとう 1 コンソメ ○ あぶら 0.3 くらこしょう こしょう ソース</p>	<p>△ 牛乳 603kcal ごはん やがわふううどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 28 □ たまねぎ 75 □ にんじん 13 □ しいたけ 5 □ ごぼう 19 △ たまご 50 □ いんげん 5.5 さけ 1.5 みりん 2 ○ さとう 2.7 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 579kcal ごはん しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ パンサンズ □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ にくどうふ △ とうふ 70 △ ぶたにく 25 ○ あぶら 0.3 □ いたごんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくちしょうゆ</p>

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうひん 食品 グループ	○・おもにエネルギーの もとになる食品	△・おもに体をつくる もとになる食品	□・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。