

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<p><b>夏を乗り切ろう!</b>                      * 暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物ととりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。</p> <p><b>ネバネバパワー</b>                      夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ナカイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。*長いものは加熱してね</p>				1	2
昼食					玉ねぎのみそ汁 麻婆なす アスパラのおひたし 果物	豚丼 豆腐のみそ汁 果物
午後					牛乳 ビスケット	牛乳 パン
	4	5	6	7	8	9
昼食	チンゲン菜スープ 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ 果物	さつまい ホッケの塩焼き 三色ごま和え 果物	かぶのみそ汁 麻婆豆腐 キャベツのゆかり和え 果物	星のハンバーグカレー きのこスープ サラスパサラダ 果物	豆腐のみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め煮 果物	親子丼 白玉麩のみそ汁 果物
午後	フルーチェ センべい	牛乳 パームクーヘン	アイスクリーム センべい	牛乳 サンドイッチ	ミロ プリッツ	牛乳 パン
	11	12	13	14	15	16
昼食	なめこのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 卵焼き 果物	すまし汁 タラの西京焼き 小松菜とコーンのソテー 果物	そうめん ほうれん草のおひたし やわらか肉団子 果物	もやしのみそ汁 さんまのみぞれ煮 切り干し大根の炒め煮 果物	なすのみそ汁 鶏むね肉のパン粉焼き 春雨サラダ さくらんぼゼリー	五目中華丼 わかめスープ 果物
午後	牛乳 デニッシュパン	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 パームロール	アイスクリーム センべい	牛乳 バナナ センべい	牛乳 パン
	18	19	20	21	22	23
昼食	(海の日) 	キャベツのみそ汁 鶏の照り焼き にんじんとツナの卵炒め 果物	豆乳みそスープ 鮭の塩焼き マカロニサラダ 果物	麺スープ 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおかか和え 果物	いら玉スープ 鯖のカレー風味焼き コールスローサラダ 果物	ハヤシライス わかめとコーンのスープ 果物
午後		牛乳 マーラーカオ	アイスクリーム センべい	プリン センべい	牛乳 ホットケーキ	牛乳 パン
	25	26	27	28	29	30
昼食	えのきと豆腐のみそ汁 鶏むね肉のごまみそ焼き ほうれん草のサラダ 果物	もずくスープ 肉じゃが ブロッコリーのおひたし 果物	冷たいラーメン (きざみのり なんと ねぎ) チキンナゲット 果物	なすのみそ汁 タラのパン粉焼き 南瓜のサラダ 果物	青菜のみそ汁 焼き肉 キャベツの中華風和え 果物	肉丼 豆腐となめこのみそ汁 果物
午後	アイスクリーム センべい	フルーツボンチ センべい	牛乳 カステラサンド	ヨーグルト センべい	牛乳 あんぱん	牛乳 パン

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませよう願ひいたします。

今月の1人当たりの栄養量は 377Kcal 塩分1.6g

※ 7月13日と27日は、白ごはんを少し持ってきてください