

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	 <p>夏を乗り切ろう!</p> <p>* 暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物を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>ネバネバパワー</p> <p>夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ナガイモなどには、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	牛乳 ビスケット	2	牛乳 リッツ				
昼食					ごはん 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 ゆかりおにぎり	牛乳 パン						
午前	4	牛乳 サブレ	5	牛乳 ビスケット	6	牛乳 バナナ	7	牛乳 せんべい	8	牛乳 クラッカー	9	牛乳 ウエハース
昼食	ごはん 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		ごはん さつまいも汁 ホッケの塩焼き 三色ごま和え 果物		ごはん 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		ごはん 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 せんべい		牛乳 マカロニきな粉		牛乳 わかめおにぎり		牛乳 サンドイッチ		牛乳 チーズおかかおにぎり		牛乳 パン	
午前	11	牛乳 せんべい	12	牛乳 リッツ	13	牛乳 ビスケット	14	牛乳 ウエハース	15	牛乳 クラッカー	16	牛乳 せんべい
昼食	ごはん なめこのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 卵焼き 果物		ごはん 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		ごはん 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		ごはん 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 わかめおにぎり		牛乳 チャーハンおむすび		牛乳 バナナ せんべい		牛乳 パン	
午前	18	海の日	19	牛乳 ビスケット	20	牛乳 バナナ	21	牛乳 ウエハース	22	牛乳 せんべい	23	牛乳 ビスケット
昼食	 <p>ごはん 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</p>		ごはん 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		ごはん 豆乳みそスープ 鮭の塩焼き マカロニサラダ 果物		ごはん 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		ごはん にら玉スープ 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		牛乳 ひじきおにぎり		プリン せんべい		牛乳 ホットケーキ		牛乳 パン	
午前	25	牛乳 せんべい	26	牛乳 ウエハース	27	牛乳 クラッカー	28	牛乳 ビスケット	29	牛乳 ビスコ	30	牛乳 ビスケット
昼食	ごはん 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		ごはん 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		ごはん なすのみそ汁 タラのパン粉焼き 南瓜のサラダ 果物		ごはん 青菜のみそ汁 焼き肉 キャベツの華風和え 果物		肉丼 豆腐となめこのみそ汁 果物	
午後	牛乳 鮭おにぎり		フルーツポンチ せんべい		牛乳 ゆかりおにぎり		ヨーグルト せんべい		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お願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は 466Kcal 塩分1.3g