

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1
昼食	<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摂り勝ちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分の摂りすぎにも気を付けながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりも麦茶や水などで水分補給を補ったりしましょう。</p> <p>夏野菜がおいしい季節です</p> <p>この時期の主な旬は、オクラ、きゅうり、トマト、ナスなどの彩の良い野菜が多いですね。旬の食材は、通常の時期よりたくさんの栄養を含んでいるため、暑さに負けず調理工夫などしてさっぱりとした食事を摂るように心掛けましょう。</p> 					豚丼 キャベツのみそ汁 果物
午後						牛乳 パン
午前	3	4	5	6	7	8
昼食	ニラ玉スープ 肉じゃがコロッケ パンサンデー 果物	だいこんのみそ汁 赤魚のみぞれ煮 ほうれん草とコーンのソテー 果物	夏野菜カレー キャベツのスープ マカロニサラダ 果物	なめこのみそ汁 ほっけの塩焼き ひじき炒め煮 果物	オクラの麺スープ 星型ハンバーグ ポテトサラダ 七タゼリー	ホイコーロー丼 わかめのスープ 果物
午後	ヨーグルト せんべい	牛乳 あんぱん	アイスクリーム せんべい	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 ビスケット	牛乳 パン
午前	10	11	12	13	14	15
昼食	玉ねぎのみそ汁 いわしの生姜煮 ピーマンのケチャップ炒め 果物	もやしのみそ汁 鶏の照り焼き すき昆布煮 果物	醤油ラーメン 揚げ焼売 ナムル 果物	豆腐のすまし汁 豚肉のねぎみそ炒め アスパラのおひたし 果物	いんげんのみそ汁 麻婆豆腐 小松菜の和え物 果物	中華丼 根菜のみそ汁 果物
午後	牛乳 バームクーヘン	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 デニッシュパン	アイスクリーム せんべい	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 パン
午前	17	18	19	20	21	22
昼食	海の日 	えのきのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋スティックフライ 果物	わかめのみそ汁 鮭の塩こうじ焼き ベーコンと切干大根の炒め煮 果物	なすのみそ汁 鶏のマーマレード煮 野菜サラダ 果物	中華スープ アジメンチ キャベツの塩昆布和え 果物	親子丼 厚揚げのみそ汁 果物
午後		牛乳 ビスケット	牛乳 米粉ケーキ	アイスクリーム せんべい	牛乳 マーラーカオ	牛乳 パン
午前	24	25	26	27	28	29
昼食	きのこのスープ ミートボール サラスパサラダ 果物	豆乳みそスープ ブリの揚げ煮 三色ごま和え 果物	かぶのみそ汁 インド煮 青菜のサラダ 果物	冷やし中華 鶏つくね ブロッコリーのおひたし 果物	豚汁 白身魚フライ コールスローサラダ 果物	ハヤシライス チンゲンサイのスープ 果物
午後	プリン せんべい	牛乳 蒸しケーキ	ミロ プリッツ	牛乳 カステラサンド	アイスクリーム せんべい	牛乳 パン
午前	31	<p>・献立は物流により、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。</p> <p>今月の1人当たりの栄養量は、403kcal、たんぱく質17.8g、脂質17.7g、カルシウム209mg、鉄分2.0mg、塩分1.8g</p> <p>※ 7月12日と27日は、白ごはんを少し持ってきてください</p>				
昼食	もずくのスープ サバのトマト煮 パンプキンサラダ 果物					
午後	牛乳 サンドイッチ					