

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食		1 じゃが芋ときのこのみそ汁 麻婆なす 小松菜ともやしのみそ汁 果物	2 冷やしうどん コーンコロッケ ブロッコリーサラダ 果物	3 豚汁 ほっけのみりん焼き ひじき煮 果物	4 豆腐のすまし汁 鶏のにんにくしょうゆ煮 キャベツの華風和え 果物	5 ふの卵としじり だいこんのみそ汁 果物
午後		牛乳 ウィナーチーズボール	プリン せんべい	アイスクリーム せんべい	牛乳 マーラーカオ	牛乳 パン
昼食	7 トマトとレタスのスープ やわらか肉団子 ポテトサラダ 果物	8 えのきとねぎのみそ汁 タラの西京焼き 筑前煮 果物	9 キャベツとわかめのスープ キーマカレー マカロニサラダ 果物	10 大根と青菜のみそ汁 アジフライ 人参の甘辛煮 果物	11 山の日 	12 麻婆野菜丼 わかめのスープ 果物
午後	牛乳 ビスケット	アイスクリーム せんべい	牛乳 バームロール	ミロ プリッツ	牛乳 パン	
昼食	14 ハヤシライス コーンとわかめのスープ 果物	15 中華丼 豆腐とわかめのみそ汁 果物	16 麺スープ メンチカツ キャベツのゆかり和え 果物	17 なすのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーおかか和え 果物	18 けんちん汁 サハの豆乳味噌煮 三色和え 果物	19 和風カレー丼 ふのみそ汁 果物
午後	牛乳 パン	牛乳 パン	牛乳 原宿ドッグ	アイスクリーム せんべい	牛乳 スナックスティック	牛乳 パン
昼食	21 もずくと豆腐のスープ 鶏の照り焼き コーンスローサラダ 果物	22 大根と小松菜のみそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 果物	23 わかめスープ カレー風味のトマト煮 サラスパサラダ 果物	24 青菜のみそ汁 白身魚の天ぷら 切干大根煮 果物	25 コーンスープ ハンバーグ ほうれん草のソテー 果物	26 親子丼 キャベツのみそ汁 果物
午後	アイスクリーム せんべい	牛乳 ラスク	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 パン
昼食	28 厚揚げと小松菜のみそ汁 イワシのりんご煮 じゃが芋と人参のきんぴら 果物	29 根菜のスープ 豚肉の生姜焼き 青菜のサラダ 果物	30 冷やし中華 しゅうまい ポイルブロッコリー 果物	31 かき玉汁 イカリングフライ 野菜炒め 果物	<p><b>夏場に食欲増進する食事</b></p>  <p>夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。</p>	
午後	牛乳 せんべい	牛乳 あんぱん	牛乳 ビスケット	アイスクリーム せんべい		
<p style="text-align: center;"><b>冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">  <div style="text-align: center;"> <p>暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。</p> </div>  </div>						

・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、404kcal、たんぱく質18.5g、脂質17.3g、カルシウム202mg、鉄分1.9mg、塩分1.9g

※ 8月2日、30日は、白ごはんを少し持ってきてください