

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
				1	2	3	
屋食	<p><b>冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意</b></p> <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> 			<p>今月の1人当たりの栄養量</p> <p>エネルギー410kcal たんぱく質18.4g 脂質16.3g カルシウム210mg 鉄分2.1mg 塩分1.7g</p>	中華スープ 麻婆なす キャベツのゆかり和え 果物	ポタージュスープ ハンバーグ ほうれん草のソテー 果物	チキンカレー 大根のみそスープ 果物
午後				牛乳 蒸しパン	アイスクリーム せんべい	牛乳 パン	
	5	6	7	8	9	10	
屋食	大根のみそ汁 鶏のマーマレード煮 キャベツの華風和え 果物	けんちん汁 鮭の塩焼き 切干大根のサラダ 果物	冷やしうどん 野菜コロッケ ポリポリ胡瓜 ミニゼリー	豆腐のすまし汁 インド煮 ブロッコリーの磯和え 果物	青菜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 春雨サラダ 果物	とり丼 チンゲン菜のスープ 果物	
午後	牛乳 デニッシュパン	牛乳 バナナ せんべい	アイスクリーム せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 クッキー	牛乳 パン	
	12	13	14	15	16	17	
屋食	振替休日 	肉丼 豆腐のみそ汁 果物	鶏丼 キャベツのみそ汁 果物	ハヤシライス わかめのスープ 果物	じゃが芋のみそ汁 メンチカツ ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	豚丼 えのきのみそ汁 果物	
午後		牛乳 パン	牛乳 パン	牛乳 パン	ゼリー せんべい	牛乳 パン	
	19	20	21	22	23	24	
屋食	もずくのすまし汁 肉団子 ポテトサラダ 果物	南瓜の豆乳みそスープ サバの西京焼き 三色和え 果物	青菜のスープ 夏野菜カレー サラスパサラダ 果物	麺スープ アジフライ ナムル野菜 果物	なすと厚揚げのみそ汁 親子煮 青菜のおかか和え 果物	肉丼 わかめのみそ汁 果物	
午後	牛乳 クッキー	牛乳 スティックパン	アイスクリーム せんべい	ミロ プリッツ	牛乳 ソーセージマフィン	牛乳 パン	
	26	27	28	29	30	31	
屋食	豚汁 いわしの甘煮 ひじきの炒め煮 果物	きのこのスープ 鶏のごまソース焼き コールスローサラダ 果物	冷やし中華 イカリングフライ ボイルブロッコリー ミニゼリー	かき玉スープ ほっけの塩焼き 根菜のそぼろ煮 果物	玉ねぎのみそ汁 カツのソース煮 マカロニサラダ 果物	ポークカレー キャベツのスープ 果物	
午後	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 きな粉揚げパン	牛乳 クッキー	牛乳 黒糖蒸しパン	アイスクリーム せんべい	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。

※ 8月7日、28日は、白ごはんを少し持ってきてください