

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1 牛乳 せんべい
昼食	<p><b>夏を乗り切ろう!</b></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><b>夏野菜がおいしい季節です</b></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 牛乳 リッツ	4 牛乳 せんべい	5 牛乳 ビスコ	6 牛乳 クラッカー	7 牛乳 せんべい	8 牛乳 ビスケット
昼食	ごはん ニラ玉スープ 肉じゃがコロック パンサンスー 果物	ごはん 大根のみそ汁 赤魚のみぞれ煮 ほうれん草とコーンのソテー 果物	夏野菜カレーライス キャベツのスープ マカロニサラダ 果物	ごはん なめこのみそ汁 ほっけの塩焼き ひじき炒め煮 果物	ごはん オクラの麺スープ 星型ハンバーグ ポテトサラダ セタゼリー	ホイコーロー丼 わかめのスープ 果物
午後	牛乳 さけおにぎり	牛乳 あんぱん	ヨーグルト せんべい	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 パン
午前	10 牛乳 せんべい	11 牛乳 ウエハース	12 牛乳 リッツ	13 牛乳 ビスケット	14 牛乳 ビスコ	15 牛乳 クラッカー
昼食	ごはん 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	ごはん 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 しゅうまい ナムル 果物	ごはん 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	ごはん 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 ゆかりおにぎり	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 デニッシュパン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 パン
午前	17 海の日	18 牛乳 ビスコ	19 牛乳 クラッカー	20 牛乳 ウエハース	21 牛乳 リッツ	22 牛乳 せんべい
昼食		ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 ピラフおにぎり	牛乳 米粉ケーキ	プリン せんべい	牛乳 マーラーカオ	牛乳 パン
午前	24 牛乳 ウエハース	25 牛乳 せんべい	26 牛乳 リッツ	27 牛乳 クラッカー	28 牛乳 ビスケット	29 牛乳 ビスコ
昼食	ごはん きのこのスープ ミートボール サラスパサラダ 果物	ごはん 豆乳みそスープ ブリの揚げ煮 三色ごま和え 果物	ごはん かぶのみそ汁 インド煮 青菜のサラダ 果物	冷やしそうめん 鶏つくね ブロッコリーのおひたし 果物	ごはん 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	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 カステラサンド	フルーチェ せんべい	牛乳 パン
午前	31 牛乳 ビスケット	<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>・ 今月の午後のおやつは、馴染みのある「おにぎり」の回数を増やしております。</p> <p>今月の1人当たりの栄養量は、501kcal、たんぱく質19.1g、脂質17.1g、カルシウム268mg、鉄分2.1mg、塩分1.5g</p>				
昼食	ごはん 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					