

		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	2	牛乳	ウエハース	3	牛乳	クラッカー	4	牛乳	ビスケット	5	牛乳	リッツ	
昼食			ごはん 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ナムル 果物		冷やしうどん コーンコロケ ブロッコリーサラダ 果物		ごはん 豚汁 ほっけのみりん焼き ひじき煮 果物		ごはん 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		ふの卵とじ丼 だいこんのみそ汁 果物							
午後			牛乳	ウインナーチーズボール		牛乳	わかめおにぎり		牛乳	フルーチェ	せんべい		牛乳	マーラーカオ		牛乳	パン	
午前	7	牛乳	ビスコ	8	牛乳	クラッカー	9	牛乳	せんべい	10	牛乳	ウエハース	11	山の日	12	牛乳	せんべい	
昼食	ごはん 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	ごはん えのきとねぎのみそ汁 タラの西京焼き 筑前煮 果物	ごはん 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	ごはん 大根と青菜のみそ汁 アジフライ 人参の甘辛煮 果物			麻婆野菜丼 わかめのスープ 果物											
午後	牛乳	ひじきおにぎり	プリン	せんべい	牛乳	バームクーヘン	牛乳	バナナ	せんべい								牛乳	パン
午前	14	牛乳	ウエハース	15	牛乳	リッツ	16	牛乳	ビスケット	17	牛乳	せんべい	18	牛乳	クラッカー	19	牛乳	せんべい
昼食	ハヤシライス コーンとわかめのスープ 果物	ごはん 中華丼 豆腐とわかめのみそ汁 果物	ごはん 麺スープ メンチカツ キャベツのゆかり和え 果物	ごはん なすのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーおかか和え 果物	ごはん けんちん汁 サバの豆乳味噌煮 三色和え 果物	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	牛乳	マカロニきな粉	牛乳	スナックスティック	牛乳	パン						
午前	21	牛乳	せんべい	22	牛乳	ビスケット	23	牛乳	クラッカー	24	牛乳	リッツ	25	牛乳	ウエハース	26	牛乳	せんべい
昼食	ごはん もずくと豆腐のスープ 鶏の照り焼き コールスローサラダ 果物	ごはん 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	カレー風味のトマトライス わかめスープ サラスパサラダ 果物	ごはん 青菜のみそ汁 白身魚の天ぷら 切干大根煮 果物	ごはん コーンスープ ハンバーグ ほうれん草のソテー 果物	親子丼 キャベツのみそ汁 果物												
午後	牛乳	ゆかりおにぎり	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						
午前	28	牛乳	クラッカー	29	牛乳	ウエハース	30	牛乳	せんべい	31	牛乳	ビスコ	<div data-bbox="1512 1029 2049 1412"> <p>夏場に食欲増進する食事</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>  </div>					
昼食	ごはん 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	ごはん 根菜のスープ 豚肉の生姜焼き 青菜のサラダ 果物	冷やし中華 しゅうまい ポイルブロッコリー 果物	ごはん かき玉汁 イカリングフライ 野菜炒め 果物														
午後	牛乳	せんべい	牛乳	あんぱん	牛乳	チャーハンおにぎり	牛乳	蒸しケーキ										

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意



暑いといつ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。



・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。
 今月の1人当たりの栄養量は、500kcal、たんぱく質19.8g、脂質16.7g、カルシウム268mg、鉄分2.2mg、塩分1.6g