



日 (曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1 (木)	ごはん 牛乳 チキンカツ 千切りキャベツ 五目煮 小松菜のお吸い物	牛乳 鶏肉 卵 大豆 丸天 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり 人参 いんげん 干しいたけ 小松菜 しめじ	精白米 強化米 パン粉 薄力粉 油 バター ごんにやく 砂糖 ふ	ウスターソース グチャップ 塩 胡椒 かつおだし 薄口醤油 酒 煮干し 薄口醤油 塩	853	34.9	31.2	316
2 (金)	ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き ほうれん草のソテー 揚げ出し豆腐 コンソメスープ	牛乳 鮭 ベーコン 豆腐 豚肉 ウインナー	玉ねぎ しめじ 人参 ビーマン レモン汁 ほうれん草 とうもろこし グリーンピース 生姜 玉ねぎ えのき いんげん	精白米 強化米 バター 薄力粉 油 でん粉 砂糖 コンソメ	醤油 酒 塩 胡椒 かつおだし 醤油 みりん 薄口醤油 塩	853	42.7	31.3	332
5 (月)	ごはん 牛乳 麻婆なす 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 錦糸卵 ハム ベーコン	なす ねぎ ビーマン 人参 にんにく 生姜 きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 春雨 ごま 砂糖 でん粉 ごま油	鶏がら 酒 醤油 豆板醤 ウスターソース 酢 醤油 鶏がら 酒 薄口醤油 塩 胡椒	765	27.3	24.9	318
6 (火)	ごはん 牛乳 鶏ムネのレモン揚げ いんげんのソテー とうもろこし トマトスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 ハム	いんげん 人参 レモン汁 とうもろこし トマト 玉ねぎ パヤ!!	精白米 強化米 でん粉 油 オリーブ油	醤油 酒 砂糖 塩 コンソメ 胡椒	815	36.6	26.2	273
7 (水)	ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き アスパラベーコン 星入りポテサラ 七塔すまし汁 ナタデココフルーツ	牛乳 赤魚 ベーコン ハム 魚そうめん	生姜 アスパラガス きゅうり 枝豆 ★人参 オクラ 人参 みかん バイン ★ナタデココ	精白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ	醤油 酒 塩 胡椒 塩 かつお昆布だし 薄口醤油 酒 塩	773	33.5	24.0	296
8 (木)	ごはん 牛乳 お好み卵焼き 南瓜のそぼろ煮 揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 卵生 鶏のり プロックロー かぼちゃ 玉ねぎ わかめ	精白米 強化米 マヨネーズ 砂糖	お好み焼きソース かつお節 醤油 みりん 煮干し	848	32.6	31.7	356
9 (金)	ごはん 牛乳 鯖のうま辛煮 チンゲン菜の炒め 中華サラダ 卵スープ	牛乳 鯖 ベーコン ハム 卵	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 しめじ きゅうり レタス 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋	豆板醤 醤油 酒 みりん 塩 胡椒 コンソメ 韓国ドレッシング 鶏がら 薄口しょうゆ	800	34.7	29.1	282
12 (月)	ごはん 牛乳 グリルチキン 和ドレサラダ チンゲン菜のさっと煮 わかめとオクラのスープ	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ 豆腐	キャベツ 枝豆 人参 チンゲン菜 オクラ わかめ	精白米 強化米 砂糖 でん粉 油 ごま	薄口醤油 コンソメ かつおだし みりん 塩 胡椒 和風ドレ かつおだし みりん 薄口醤油 塩 かつおだし 薄口醤油 塩	781	37.1	28.5	335
13 (火)	食パン 牛乳 白身魚フライ じゃこじゃが マスタード和え 卵スープ	牛乳 白身魚フライ しらす ツナ 卵	いんげん キャベツ きゅうり 人参 レモン汁 もやし にんじん ねぎ	精白米 強化米 マヨネーズ 砂糖	とんかつソース 醤油 酒 マスタード 塩 胡椒 コンソメ 薄口醤油 塩	691	33.4	22.7	360
14 (水)	ごはん 牛乳 真鯛の煮付け チンゲン菜の煮浸し ごま酢和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 真鯛 油揚げ ツナ 豆腐 みそ	生姜 チンゲン菜 人参 きゅうり わかめ 小松菜 しめじ	精白米 強化米 砂糖 砂糖 ごま じゃが芋	酒 醤油 みりん 薄口醤油 酢 醤油 煮干し	731	39.5	19.1	341
15 (木)	ごはん 牛乳 枝豆バーグ バリバリサラダ ミルクスープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 牛乳 牛乳 ベーコン	玉ねぎ りんご 枝豆 生姜 にんにく レタス きゅうり 大根 ミニトマト 玉ねぎ キャベツ	パン粉 油 砂糖 ワンタン皮 油 油	醤油 みりん 酢 酒 塩 胡椒 イタリアンドレッシング コンソメ 塩 胡椒	914	33.6	37.2	368
16 (金)	ごはん 牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン 人参 バイン 白桃 みかん	精白米 強化米 油 杏仁豆腐 シロップ	ルウ ケチャップ ソース 塩 酢	827	25.3	25.7	312
19 (月)	ごはん 牛乳 赤魚のマリネ マカロニサラダ コーンスープ	牛乳 赤魚 ハム 牛乳	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	精白米 強化米 薄力粉 はちみつ 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ 油	酢 酒 醤油 塩 胡椒 塩 胡椒	824	32.1	24.0	292
20 (火)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー わかめの酢の物 お魚アーモンド	牛乳 鶏肉 お魚アーモンド	玉ねぎ なす 人参 オクラ キャベツ きゅうり わかめ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま	カレールウ カレー粉 酢 醤油	800	27.1	26.7	324
7月の平均						805	33.2	27.3	322

あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。



体調が悪くなる前に



- 赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものとなる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など
- 緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど
- 黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

毎日の元気は食べたものでできています
暑さに負けない体を作ろう!

