

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(金)	ご飯 牛乳 鮭のさらさ蒸し ほうれん草のソテー 揚げだし豆腐 コンソメスープ	牛乳 鮭 豆腐 豚肉 ウインナー	玉ねぎ しめじ 人参 ビーマン レモン ほうれん草 コーン 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 油 薄力粉 でん粉 砂糖	かつお節 酒 醤油 塩 胡椒 かつお節 醤油 みりん 薄口醤油 コンソメ 塩	813	40.0	26.5	338
4(月)	ご飯 牛乳 さばみそ チンゲン菜ソテー きゅうりのごま和え 豆腐のお吸い物	牛乳 さば味噌 煮 ウインナー 錦糸卵 ハム 豆腐	チンゲン菜 しめじ きゅうり もやし えのき 人参 えのき	精白米 強化米 油 ごま 胡麻ドレッシング ごま油	酒 コンソメ 鶏がら 薄口醤油	904	33.2	42.6	499
5(火)	ご飯 牛乳 お好み焼焼き ブロッコリー かぼちゃ煮 揚げのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 紅生姜 ブロッコリー かぼちゃ いんげん えのき 切干大根 ねぎ	精白米 強化米 マヨネーズ 和風ドレッシング 砂糖	お好み焼きソース かつお節 煮干し 醤油 みりん 煮干し	867	31.8	34.2	376
6(水)	チキンライス 牛乳 しゅうまい 小松菜のあえ物 中華スープ	牛乳 鶏肉 エビしゅうまい 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり 小松菜 もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 バター 油 砂糖 でん粉 ごま油	コンソメ 胡椒 青じそドレッシング 醤油 みりん 鶏がら 薄口醤油 酒 塩 胡椒	774	27.6	22.3	336
7(木)	ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き アスパラベーコン 星ポテト マカロニサラダ セタすまし セタゼリー	牛乳 赤魚 ベーコン 魚そうめん	生姜 アスパラガス キャベツ 枝豆 人参 オクラ 人参 わかめ	精白米 強化米 砂糖 油 星ポテト 油 マカロニ マヨネーズ 胡麻ドレッシング パインゼリー	醤油 酒 塩 胡椒 かつお節 薄口醤油 酒 みりん 塩	845	35.0	26.3	311
8(金)	ご飯 牛乳 麻婆なす 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 錦糸卵 ハム ベーコン	なす ビーマン ねぎ 生姜 にんにく きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	精白米 強化米 油 でん粉 砂糖 春雨 砂糖 ごま でん粉 ごま油	鶏がら 醤油 酒 豆板醤 酢 醤油 鶏がら 薄口醤油 酒 塩 胡椒	781	27.8	25.4	319
11(月)	ご飯 牛乳 ハヤシライス 大根サラダ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ しめじ 人参 にんにく ブロッコリー きゅうり 切干大根 キウイフルーツ 白桃	精白米 強化米 油 イタリアンドレッシング 杏仁豆腐	ハヤシルウ ウスターソース	853	26.0	23.9	300
12(火)	コーンご飯 牛乳 グリルチキン 和ドレスラダ 煮しめ わかめとオクラのスープ	牛乳 鶏肉 ハム 高野豆腐 角天 豆腐	コーン キャベツ 枝豆 人参 人参 いんげん 干しいたけ オクラ わかめ	精白米 強化米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖 ごま	コンソメ 薄口醤油 醤油 みりん 塩 胡椒 薄口醤油 酒 煮干し 薄口醤油 塩	837	38.1	31.0	399
13(水)	ご飯 牛乳 魚の煮付け チンゲン菜の炒め煮 ごま酢あえ 豚汁	牛乳 赤魚 油揚げ ツナ 豚肉 厚揚げ みそ	生姜 チンゲン菜 人参 きゅうり 切干大根 わかめ ごぼう 人参 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 砂糖 ごま 里芋	醤油 酒 みりん 薄口醤油 酢 醤油 煮干し	715	35.5	18.7	363
14(木)	ご飯 牛乳 豚丼 ほうれん草のナムル こんにゃくのピリ辛炒め 梨	牛乳 豚肉 錦糸卵	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 人参 唐辛子 いんげん 梨	精白米 強化米 油 砂糖 韓国ドレッシング 油 砂糖	醤油 酒 オイスターソース 豆板醤 醤油	780	33.1	22.1	303
15(金)	ご飯 牛乳 枝豆バーグ 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ハム ウインナー	玉ねぎ 枝豆 りんご 生姜 にんにく ブロッコリー 海藻mix キャベツ えのき 人参	精白米 強化米 パン粉 砂糖 オリーブ油 和風ドレッシング	醤油 酒 みりん 酢 塩 胡椒 コンソメ 薄口醤油 胡椒	835	33.5	31.4	295
18(月)	海の日	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「就寝前」には水を飲みましょう。							
19(火)	ご飯 牛乳 夏野菜カレー 枝豆サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ なす 人参 オクラ グリンピース キャベツ 枝豆 人参 きゅうり 白桃 パイン バナナ	精白米 強化米 油 イタリアンドレッシング	鶏がら カレールウ ウスターソース カレー粉 胡椒	899	30.5	29.0	372
20(水)	食パン イチゴジャム 牛乳 白身フライ ジャーマンポテト スパゲティサラダ 卵スープ	牛乳 白身フライ ウインナー 粉チーズ ハム 卵	しめじ ビーマン パセリ きゅうり 人参 コーン えのき 玉ねぎ 人参 グリンピース	食パン ジャム 油 じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ 胡麻ドレッシング でん粉	とんかつソース 鶏がら 薄口醤油 胡椒	770	33.4	30.2	353
7月の平均						821	32.7	28.0	351

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。タンパク質やカルシウムなどを多く含む食品。  
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、栄養の吸収を助ける。ビタミン・ミネラルを多く含む食品。  
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。炭水化物や脂質を多く含む食品。  
米などの穀物・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

夏バテに気をつけよう！～厳しい暑さを乗りこえるために～

●水分補給は早めに

のどがカラカラになってからでは、がぶ飲みしてしまい胃腸に負担がかかりますね。食欲の減退につながります。水分補給のポイントは「早めに、ちびちび、ちょこちょこ」です！もちろん、食事を3食きちんととることも大事な水分補給の一つです。水分補給は熱中症対策にも有効ですよ(o^ー^o)

●栄養バランスを考えてプラスワン！

夏はそうめんやうどん、そばなど麺の単品料理になりがちです。そうめんを涼をとりつつ、あとひと品プラスして夏バテ予防に気をつけましょう！おすすめは豚肉・魚類・納豆などです。豚肉→冷しゃぶで、魚→ツナやさば味噌缶、納豆→オクラと刻んでトッピング、だと手軽にプラスワンできそうです。意識して普段の食事に取り入れてみましょう！☆彡

