

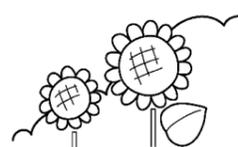


日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	金	クファジュシー 蒸ししゅうまい (チンゲンサイ添え) さつまいものみそ汁 牛乳	323	クファジュシー (408) 米 (304)	731
4	月	豚じゃが 小松菜のおかかマヨあえ 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	448	297	745
5	火	ビビンバ 大学芋 もずく汁 牛乳	329	ビビンバ (436) 米 (297)	765
6	水	大分鶏めし 白身魚フライ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	355	大分鶏めし (425) 米 (304)	780
7	木	なすのミートグラタン キャベツのごまドレサラダ コッペパン セタゼリー 牛乳	492	265	757
8	金	冷やしうどん ミンチカツ 牛乳	323	冷やしうどん (278) 麵 (210)	601
11	月	鶏肉と豆のトマト煮 フライドポテト オレンジカルピス寒天 ごはん 牛乳	513	297	810
12	火	マーボー豆腐 春雨サラダ もやしとわかめのスープ ごはん 牛乳	465	297	762
13	水	シーチキンごはん 油淋鶏 大根のみそ汁 牛乳	377	シーチキンごはん (377) 米 (304)	754
14	木	鮭のムニエル グリーンサラダ かぼちゃのコンソメスープ コッペパン 牛乳	488	265	753
15	金	夏野菜入りカレーライス ポン酢サラダ パイン缶 牛乳	202	カレーライス (585) 米 (322)	787



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
19	火	ハンバーグ 高野豆腐の煮物 大根とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	444	297	741
20	水	ソースチキンカツ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ごはん 飲むヨーグルト	465	297	762
21	木	鶏肉の柚子こしょう焼き もやしと人参の炒め物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	394	297	691
22	金	八宝菜 揚げ餃子 ごはん 牛乳	377	297	674
28	木	チキンライス ポトフ マスカットゼリー 牛乳	294	チキンライス (418) 米 (304)	712

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



- 偏った食事をしない**
あっさりした食事ばかりではスタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ビタミンB群、Cを多く**
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。
- 冷たいものを食べすぎない**
胃に負担がかかるので、冷たい物ばかりを食べないようにしましょう。

夏野菜を
たくさん
食べよう！

