



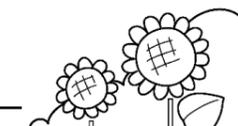
日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	火	ハンバーグ 高野豆腐の煮物 大根とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	444	297	741
2	水	ビビンバ 春雨サラダ もずく汁 ごはん 牛乳	329	ビビンバ (436) 米 (297)	765
3	木	鮭のムニエル グリーンサラダ コンソメスープ コッペパン 飲むヨーグルト	488	265	753
4	金	豚じゃが 切干大根のサラダ わかめのみそ汁 ごはん 牛乳	422	297	719
7	月	夏野菜入りカレーライス ポン酢サラダ 七夕ゼリー 牛乳	202	カレー ライス (585) 米 (322)	787
8	火	大分鶏めし 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
9	水	マーボー豆腐 大根とわかめのスープ ごはん 牛乳	465	297	762
10	木	鶏肉と豆のトマト煮 マカロニサラダ コッペパン 牛乳	493	265	758
11	金	冷やしうどん ミンチカツ 牛乳	441	冷やし うどん (278) 麵 (210)	651
14	月	ソースチキンカツ うのはな 豆腐とあげのみそ汁 ごはん 牛乳	470	297	767
15	火	鶏肉のゆずこしょう焼き もやしとにんじんの炒め物 根菜のみそ汁 ごはん 牛乳	394	297	691

夏野菜のなすとかぼちゃを
使ったカレーです

根を食べる野菜(大根・にんじん
ごぼう)を使ったみそ汁です

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
16	水	コロッケ 切干大根の煮物 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	424	297	721
17	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 飲むヨーグルト	520	265	785
18	金	ツナカレーピラフ ポトフ カルピス寒天 牛乳	251	ピラフ (403) 米 (304)	654

夏バテ予防！ 食で元気をチャージ！



- 1 偏った食事をしない**

暑いとそうめんなどのあっさりした食事になりがちですが、スタミナ不足になります。そうめんだけでなく、きゅうりやかまぼこをくわえるなどいつもの食事を少し工夫 してみましょう。
- 2 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、さば、いわし、まぐろ、牛乳など）やC群（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。
- 3 冷たいものを食べすぎない**

つつい冷たいジュースやアイスクリームを食べてしまいますが、胃に負担がかかるので、冷たい物ばかり食べないようにしましょう。