



日 曜日	★ 今日のごんだて ★		材料と体内での働き		
	主食	おかず (牛乳は毎日つきます)	赤 体の構成成分になる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる
17月	ごはん	カレイのスパイシーから揚げ キャベツの甘酢和え・しいたけの味噌汁 中:763kcal	カレイ・ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ・もやし チンゲンサイ だいこん・しいたけ	ごはん
18火	炒めナムル丼	ミニトマト オクラと卵のスーフ 小:676kcal 中:840kcal	ふたにく・たまご わかめ ぎゅうにゅう	もやし・たまねぎ にんじん・ピーマン オクラ・しめじ ミニトマト	ごはん
19水	塩野菜ラーメン	えだまめサラダ 小:603kcal 中:742kcal	ふたにく・つと ひじき・ベーコン だいず ぎゅうにゅう	メンマ・もやし はくさい・にら にんじん・みずな えだまめ・コーン きくらげ	じゃがいも ラーメン
20木	ごはん	鶏肉のBBQソース ちくわと人参のツナ炒め・ふきの味噌汁 小:642kcal 中:792kcal	とりにく・ツナ ちくわ・あつあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ・りんご にんじん・キャベツ こまつな・ふき	じゃがいも ごはん
21金	黒砂糖パン	いかとじゃがいものカレー煮 切り干し大根の洋風スープ・ヨーグルト 小:615kcal 中:740kcal	とりにく・いか ヨーグルト ぎゅうにゅう	いんげん・パプリカ エリンギ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー きりぼしだいこん	じゃがいも くろさとろパン
24月	ごはん	豚肉のケチャップ甘酢炒め スッキーニの生姜風味汁・すいか 小:640kcal 中:778kcal	ふたにく・ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ・たまねぎ パプリカ・ピーマン スッキーニ・だいこん すいか	ごはん
25火	ハヤシライス	福神漬 大根サラダ 小:783kcal 中:994kcal	ふたにく・ぎゅうにく のり ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん りんご・セロリ だいこん・はくさい みずな・コーン	ごはん
26水	ごまだれうどん	ちぎり揚げ たたききゅうり 小:662kcal 中:821kcal	とりにく・すりみ とうふ・たまご しらすぼし ぎゅうにゅう	なごねぎ・たまねぎ ごぼう・えだまめ きゅうり	うどん
27木	ごはん	さんまの竜田揚げ~梅ソース かわりきんぴら・もずくの味噌汁 小:678kcal 中:842kcal	さんま・とりにく もずく ぎゅうにゅう	ねぎ・ごぼう ピーマン・にんじん もやし	じゃがいも ごはん
28金	コッペパン	鶏じゃがトマト マカロニサラダ 小:679kcal 中:839kcal	とりにく・ハム チーズ しろはなまめ ぎゅうにゅう	キャベツ・きゅうり コーン・たまねぎ にんじん・トマト	じゃがいも コッペパン
31月	ひき肉のごま風味 混ぜごはん	がんもど大根の味噌煮 すまし汁 小:604kcal 中:747kcal	ふたひきにく とりにく・がんも はんぺん・さつまあげ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ・にんじん だいこん・こねぎ はくさい・しめじ	こんにゃく ごはん

栄養価基準値☆小:640kcal、中:820kcal

8月平均☆小:658kcal、中:809kcal

献立・材料は、都合により変更することがあります。



食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか?
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜
肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食
ごはん、パン、めん類など

副菜
野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例

玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

旬の夏野菜をとる

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、トウモロコシ、オクラ、ゴーヤ

★食欲がないときは...梅干し、レモン、お酢などの酸味成分「クエン酸」や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分「アリシン」には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

大掃除の他...
☆調理機器の点検
☆せつけん作り
☆手作り味噌混ぜなどの作業を行っています!

夏休みは大掃除です。

