日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
献立名	ごはん 牛乳 さばの照り煮 ひじきと大豆の煮物	米粉パン 牛乳 肉シューマイ ラーメン	夏野菜のカレー 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 あじフライ 小松菜のふりかけ 豚汁	コッペパン いちごジャム 牛乳 ハンバーグ ソースかけ 野菜スープ 七タゼリー	煮込み五目飯 牛乳 いか天ぷら 豆乳汁 味付小魚	味付パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ミネストローネ	ごはん 牛乳 スタミナライス 鶏ごぼうスープ	ごはん 牛乳 ミンチカツ 七色おあえ すまし汁 つけもの(たくあん) プチゼリー(アセロラ)	コッペパン 牛乳 白身魚フライ ゆでブロッコリー ラタトゥイユ	コッペパン 牛乳 鶏の照焼き やきそば くだもの(パイナップル)
材料名および使用量(g)	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)さばの照り煮 1切赤 豚肉 15赤 干しひじき 2赤 大豆(国産)ゆで 15赤 こんにやく(突き) 10黄 油あげ(薄あげ) 5赤 にんじん 15緑 ごぼう(ささがき) 10緑 さとう 3黄 みりん(本みりん) 0.5 * しょうゆ(濃口) 4 油 0.5黄	* 米粉パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)肉シューマイ 2個赤 * (冷)中華めん 60黄 (冷)ロースハム 10赤 キャベツ 30緑 たまねぎ 15緑 にんじん 5緑 ねぎ 5緑 * ラーメンスープ(ジャンク) 5 塩 0 こしょう 0	米(麦ごはん) 70黄 豚肉 10赤 カットかぼちゃ 40緑 たまねぎ 40緑 なす 30緑 青ピーマン 8緑 * 粉チーズ 2赤 * スキムミルク 2赤 * カレールウ(日種) 6黄 * カレールウ(ハウス) 6黄 ウスターソース 3 油 0.5黄 * 牛乳 1本赤 キャベツ 20緑 (冷)ブロッコリー 15緑 (冷)スイートコーン 8緑 にんじん 8緑 * 和風ドレッシング 1個黄 * ヨーグルト 1個赤	米 70黄 * 牛乳 1本赤 油 4黄 ごまつな 20緑 ちりめんじゃこ 4赤 ごま(いりごま) 1黄 さとう 0.5黄 * しょうゆ(うす口) 0.7 ごま油 0.6黄 酒 0.5 豚肉 10赤 油あげ(薄あげ) 5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 こんにやく(突き) 10黄 ごぼう(ささがき) 5緑 ねぎ 4緑 みそ 9赤 だしパック 2	* 規格パン 1個黄 いちごジャム 1袋黄 * 牛乳 1本赤 (冷)ハンバーグ 1個赤 ウスターソース 6 トマトケチャップ 10緑 さとう 1.5黄 スープストック 0.3 水 10 豚肉 10赤 キャベツ 20緑 にんじん 10緑 (冷)カット豆腐 20赤 えのきたけ 12緑 スープストック 3 水 0 (冷)七タゼリー 1個黄	あつという米 40黄 アルファ化もち米 10黄 水 115 鶏肉 10赤 ごぼう(ささがき) 5緑 にんじん 10緑 こんにやく(突き) 10黄 酒 1 * しょうゆ(うす口) 7 だしの素 1 * 牛乳 1本赤 * (冷)いか天ぷら 1個赤 油 3黄 豚肉 10赤 油あげ(薄あげ) 5赤 (冷)カット豆腐 20赤 (冷)ほうれん草 13緑 だいこん 15緑 にんじん 5緑 えのきたけ 8緑 ねぎ 5緑 みそ 9赤 豆乳(調整) 15赤 だしパック 2 * 味付小魚 1個赤	* 味付パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)かぼちゃコロッケ 1個緑 油 4黄 豚肉 10赤 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 じゃがいも 30黄 キャベツ 20緑 * マカロニ(乾) 6黄 にんにく 0.3緑 トマト水煮(缶) 30緑 オリーブ油 0.5黄 * チキンコンソメ 3 塩 0.1 こしょう 0.01	米 70黄 * 牛乳 1本赤 合挽肉 50赤 大豆(国産)ゆで 10赤 たまねぎ 10緑 にんじん 15緑 (冷)むき枝豆 6緑 にんにく 0.5緑 さとう 3黄 * しょうゆ(濃口) 5 酒 1.3 油 0.6黄 鶏肉 15赤 (冷)カット豆腐 30赤 たまねぎ 20緑 ごぼう(ささがき) 13緑 にんじん 10緑 チンゲン菜 5緑 きくらげ・乾 0.5緑 油 0.5黄 * しょうゆ(うす口) 5 * 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)ミンチカツ 1個赤 * タルタルソース 1個黄 油 3黄 (冷)ブロッコリー 20緑 豚肉 10赤 なす 40緑 たまねぎ 40緑 青ピーマン 10緑 れんこん 10緑 えだまめ 5赤 みそ 5赤 さとう 2.5黄 ごま(すりごま) 0.6黄 (冷)カット豆腐 20赤 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 (冷)ほうれん草 10緑 えのきたけ 8緑 だしパック 2 * しょうゆ(うす口) 3 塩 0.5 きざみたくあん 10緑 プチゼリー(アセロラ) 1個黄	* 規格パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)白身魚フライ 1個赤 * タルタルソース 1個黄 油 3黄 (冷)ブロッコリー 20緑 豚肉 10赤 なす 40緑 たまねぎ 40緑 青ピーマン 10緑 れんこん 10緑 えだまめ 5赤 みそ 5赤 にんにく 1緑 オリーブ油 1黄 塩 0 こしょう 0 * チキンコンソメ 1 トマトケチャップ 7緑	* 規格パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)鶏照焼き 1個赤 * (冷)ポークやきそば 60黄 豚肉 10赤 キャベツ 35緑 にんじん 10緑 青ピーマン 5緑 油 0.5黄 こしょう 0 (冷)パイナップル(缶詰) 1個緑
エネルギー/たんぱく質/脂質	694kcal 26.3g 27.8g	698kcal 26.6g 24.5g	631kcal 25.2g 18.1g	652kcal 25.3g 20.1g	663kcal 26.0g 20.7g	642kcal 26.8g 25.8g	647kcal 22.0g 21.6g	654kcal 28.4g 24.2g	682kcal 21.4g 20.1g	661kcal 27.4g 24.8g	694kcal 28.4g 17.4g

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの
黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。
※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

夏バテしない食生活を!

暑い日が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか?
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲が出ない人もいます。
夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

- 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**
特に朝ごはんは重要です。朝食・早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。
- 旬の野菜や果物を食べる**
強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。
- 冷たいものをとりすぎない**
胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。
- おやつはダラダラ食べない**
食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

薬味たっぷりがおススメ!

そうめん、そば、冷やっこなど

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	666 kcal
たんぱく質	25.8 g
しじふ	22.3 g
カルシウム	335 mg
てつ	3.0 mg
ビタミンA	350 µg
ビタミンB1	0.49 mg
ビタミンB2	0.53 mg
ビタミンC	29 mg

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。