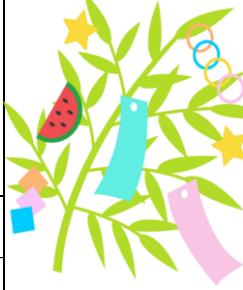


* 7月のこんだて予定表 *

		火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量		
		1日	2日	3日	4日						
群 黄 5 6 赤 1 2 緑 3 4		ごはん 牛乳 肉団子のケチャップあん ブロッコリーのごまヨアエ ミネストローネ	エネルギー 604kcal P: 21.3g F: 20.0g 食塩 1.9g	ごはん 牛乳 揚げギョウザ ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	エネルギー 600kcal P: 17.8g F: 22.8g 食塩 1.9g	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き かみかみサラダ 玉ねぎのみぞ汁	エネルギー 626kcal P: 24.0g F: 24.7g 食塩 1.5g	ごもく 五目ちらし 牛乳 おかかあえ 沢煮椀	エネルギー 605kcal P: 21.8g F: 14.5g 食塩 2.7g		
		米 パン粉 マカロニ さとう じゃがいも 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	米 小麦粉 さとう じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	米 さとう ノンエッグマヨネーズ		米 さとう 油		米 さとう かたくり粉 油			
		とりひき肉 ぶたひき肉 ベーコン ぶたもも肉 牛乳	ぶたひき肉 ロースハム とうふ 牛乳 ひじき	ふくらぎ さきいか 油あげ みそ 牛乳 わかめ		たまご ぶたもも肉 かつお節 油あげ 牛乳		にんじん ブロッコリー みつば えだまめ キャベツ 大根 もやし たけのこ ごぼう かんぴょう 干しいたけ			
		にんじん ブロッコリー バセリ トマト缶 玉ねぎ キャベツ しょうが セロリー にんにく	にら にんじん チンゲン菜 キヤベツ 玉ねぎ きゅうり しいたけ	にんじん キヤベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ		にんじん キヤベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ		にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが ぶなしめじ きくらげ			
		7日	8日	9日	10日	11日					
		ごはん 牛乳 七タデザート 星のハンバーグ 春雨サラダ	エネルギー 653kcal P: 20.8g F: 21.2g 食塩 2.0g	ごはん 牛乳 春巻 チンジャオロース	エネルギー 664kcal P: 21.6g F: 26.7g 食塩 2.1g	ごはん 牛乳 揚げさばのマリネ 大豆のいそ煮	エネルギー 665kcal P: 25.9g F: 23.1g 食塩 2.0g	コツペパン 牛乳 焼きそば チンゲン菜とたまごのスープ	エネルギー 644kcal P: 25.1g F: 27.6g 食塩 6.8g	にく どん 肉みそ丼 牛乳	エネルギー 586kcal P: 23.2g F: 17.6g 食塩 2.5g
		米 さとう ゼリー はるさめ 油 ノンエッグマヨネーズ	米 小麦粉 さとう かたくり粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	米 かたくり粉 さとう こんにゃく 油	コッペパン やきそばめん 油	米 白麦 ワンタン さとう ごま油 油 ごま					
		とりひき肉 ぶたひき肉 ロースハム ぶたもも肉 牛乳	とりひき肉 ぶたもも肉 とうふ 牛乳 わかめ	さば 大豆 油あげ みそ 牛乳 ひじき	ぶたもも肉 たまご 牛乳	ぶたひき肉 大豆ミンチ ちくわ みそ 牛乳					
		にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ にんにく しょうが	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ えのきたけ しょうが	にんじん ピーマン 小松菜 玉ねぎ とうが ぶなしめじ しょうが ごぼう 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ	にんじん ピーマン チンゲン菜 キヤベツ もやし しいたけ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが ぶなしめじ きくらげ					
		14日	15日	16日	17日	18日					
		ごはん 牛乳 コロッケ チーズ納豆 豚汁	エネルギー 647kcal P: 24.5g F: 22.5g 食塩 1.9g	ごはん 牛乳 たまごロール 厚あげとナスのみそ炒め にゅうめん	エネルギー 601kcal P: 22.5g F: 16.8g 食塩 2.8g	とうもろこしごはん 牛乳 マカロニサラダ 冬瓜のそぼろあんかけ にゅうめん	エネルギー 596kcal P: 21.0g F: 22.9g 食塩 1.5g	ごはん 牛乳 とびうおフライ ひじきのサラダ コンソメスープ	エネルギー 585kcal P: 23.6g F: 17.8g 食塩 2.8g	なつやさい 夏野菜カレー 牛乳	エネルギー 617kcal P: 19.3g F: 19.3g 食塩 2.1g
		米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう こんにゃく 油	米 そうめん さとう 油	米 白麦 マカロニ かたくり粉 大豆バター ノンエッグマヨネーズ		米 さとう パン粉 じゃがいも 油 ごま		米 白麦 じゃがいも 油 カレールウ			
		ぶたひき肉 ぶたもも肉 納豆 焼き豆腐 みそ 牛乳 チーズ	たまご 厚あげ みそ 牛乳	ロースハム とりひき肉 大豆ミンチ 油あげ 牛乳	とびうお ロースハム ベーコン 牛乳 ひじき	ぶたもも肉 牛乳 こんぶ					
		ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ ごぼう	にんじん ピーマン 玉ねぎ なす キャベツ 干しいたけ	にんじん きゅうり とうもろこし とうがん えのきたけ 玉ねぎ なす キャベツ とうもろこし 玉ねぎ きゅうり キヤベツ とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ なす ズッキーニ きゅうり キヤベツ 玉ねぎ にんにく みかん	にんじん パセリ きゅうり キヤベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん かぼちゃ トマト缶						

・ 今月予定している 地場産物は…

- ・米、きゅうり
玉ねぎ、生しいたけ、
さば、ふくらぎ
です。



ねっちゅうしよう
熱中症に気を付けよう

しっかりと食べることが大切
です。食欲が落ちても、食べ
やすいものを選んで食べま
しょう。きゅうりやトマトな
どの野菜や果物、味噌汁や
白湯などがおすすめです。

すい ぶん ほ きゅう ふだんの水分補給は 水 か 麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていること
が多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水
分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大
量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料
などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

