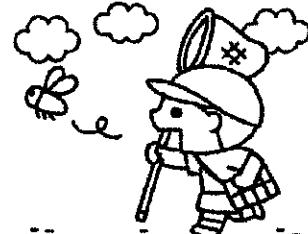


梅雨は何処へ？暑い日が続き、もはや夏本番。夏対応の身体に変身できていないと、疲れやすく、食欲が低下、食生活が不規則になります。不足しがちなたんぱく質やビタミンを補うことが暑い夏を乗り切るための秘訣です。バランスの良い食事、良い睡眠を心がけて夏を元気に過ごしましょう！

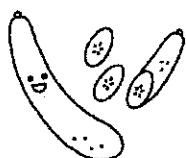


旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれるのもあります。

旬の食材をメニューにうまく取り入れましょう。

夏が旬の食材



- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

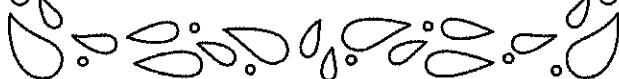


夏の水分補給のポイント

★のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

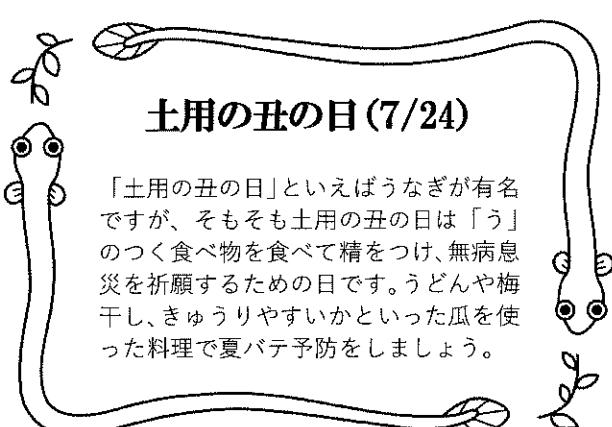
★就寝前、起床後や運動、入浴前後も忘れずに水分補給をしましょう。

★冷たいものを一気に飲むと胃腸が冷えて消化吸収機能が低下し、食欲不振に繋がる恐れがあるため気をつけましょう。



土用の丑の日(7/24)

「土用の丑の日」といえばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日です。うどんや梅干し、きゅうりやすいかといった瓜を使った料理で夏バテ予防をしましょう。



7月 こんだてひょう

2024年

日	曜	朝 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとどける	栄養量
1	月	こはん ちゅうかスープ なつやさいマー博ードウフ はるさめラザオレンジ	牛乳 バインケーキ	木製豆乳、卵ひき、ロースハム 牛乳、調製豆乳	米、ごま油、オリーブ油、砂糖 かなづくり粉、香南、マヨネーズ ホットケーキミックス、油	どうがん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ しょうが、なす、トマト、ビーマン 竹ピーマン、きゅうり、オレンジ バイン缶	1杯+ -1kcal 430 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1
2	火	むじなうどん さばのオクラ天マスカットゼリー	牛乳 ピザな焼きおにぎり	油墨揚げ、カットわらび さば、牛乳 チーズ	うどん・鶏玉・てんかん粉 ごま、油 マスカットゼリーの素、米	長ねぎ、きゅうり、オクラ、ビーマン コーン、赤ピーマン	1杯+ -1kcal 511 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1
3	水	ボーグカレー ココロコサラダ フルーツ牛乳かん	牛乳 ふんわりナゲット	豚もも、ベーコン、牛乳 粉チーズ、木挽豆腐、鶏ひき	米、じゃがいも、油、オリーブ油 サラダ油、牛乳	にんじん、たまねぎ、のんこ、なす ミツバチー、かぼちゃ、吉ゅうり、白桃缶 黄桃缶	1杯+ -1kcal 493 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.4
4	木	こはん すまじけ あじのみそがは焼き きゅうりなめ真和え りんご	牛乳 マヨコーンパン	鶏ひし豆腐、卵、あじ 淡色豆乳みそ、カニ風味かまぼこ 牛乳、調製豆乳、ロースハム	米、小麥粉、ごま油、はちみつ ごま、ホットケーキミックス マヨネーズ	さくさくため、長ねぎ、しょうが、きゅうり アスパラガス、コーン、だいこん、なめ茸 りんご	1杯+ -1kcal 438 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 12.3 食塩相当量(g) 1.7
5	金	そぼろ其 そうめん汁 五色サラダ バナナ	牛乳 キラキラパロア	鶏ひき、卵 カニ風味かまぼこ、牛乳 ホットップクリーム	米、砂糖、そうめん、油 バラロアのソースブルト味 カットゼリー	しょうが、にんじん、いんげん、オクラ 良ねぎ、きゅうり、コン、もしやし、パナナ みかん缶、さざらんばかり	1杯+ -1kcal 443 たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1
6	土	こはん わかめスープ やき肉 キャベツごまサラダ キウイフルーツ	牛乳 なんちゃってメロンパン	カツレツわらび、木挽豆腐 牛乳、淡色豆乳 うなぎ・牛・牛乳	米、ごま油、ごま油、砂糖 かたづくり粉、マヨネーズ ホットケーキミックス、油 グラニュー油	ごまつな、長ねぎ、キヤウリ、さくらび トマト、キウイフルーツ	1杯+ -1kcal 561 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 0.8
7	日	こはん とん汁 えびかつ ひじきサラダ オレンジ	牛乳 そうめんチャンプルー	豚もも、油揚げ 淡色豆乳みそ、むきえび、はんぺん 木挽豆腐、千切りねぎ、ロースハム 牛乳、かつお節	米、かたづくり粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖 ごま油、油 そうめん	なす、オクラ、みょうが、赤ピーマン きゅうり、コーン、オレンジ、たまねぎ にんじん、キャベツ	1杯+ -1kcal 453 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 1.8
8	月	こはん みそ汁 きんこう 南蛮 かぼちゃの煮物 りんご	牛乳 ボデパンケーキ	淡色豆乳みそ、豚もも、たこ、牛乳 チーズ	米、かたづくり粉、小麦粉、砂糖 マヨネーズ、じゃがいも ホットケーキミックス、油	もやし、はうだんそう、乾しいたけ レセピ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ どうぶつ、いんげん、りんご、にんじん	1杯+ -1kcal 459 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.6
9	火	こはん すまじけ さわらのこじ茶漬け カラフルパン	牛乳 イチゴクリームクレープ	カツレツわらび、さわら 魚卵ソース・牛乳 ホイップクリーム	米、じゅがいの、油、ごま油 クレープの皮、いちごソース	チップブラン、青のりたけ、ピーマン 赤ピーマン、パナナ	1杯+ -1kcal 436 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 1.6
10	水	コッペパン・ジャム コンボターフ シロみフルーツタルタル やさしいサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつ練豆チャーハン	調製豆乳、たら、卵 牛乳、鶏ひき、納豆、かつお節 マヨネーズ、パン粉、ホット、オリーブ油、米油	コッペパン、マーマレード 小麦粉、パン粉 マヨネーズ、パン粉、ホットケーキミックス、油	コーン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、トマト、キウイフルーツ 長ねぎ	1杯+ -1kcal 466 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.8
11	木	ぐだくさく ほりそば やびやさくパン やわらか杏仁豆腐	牛乳 しゃけわかめおにぎり	豚もも、若鶴えび、牛乳 だけ、炊込みいかぬ ごま	蒸し中華めん、圓豆芽、油 かたづくり粉、杏仁豆腐、米 ごま	たまねぎ、なす、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、ズッキーニ、コーン むきえだま、エリンギ、えのきだけ みかん缶、パン缶、くららんばかり	1杯+ -1kcal 444 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 11 食塩相当量(g) 1.4
12	金	オムライス ジュース ハンバーグ さくらんぼゼリー	牛乳 ラスク	豚もも オムライスソース、チーズ 牛乳、豚ひき、牛乳 飯糰ソース	米、食塩不使用バター、パン粉、油 砂糖、カットゼリー、食パン	飲む野菜と果実デザート	1杯+ -1kcal 571 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 20 食塩相当量(g) 2.1
13	土	こはん すまじけ さけちゅうちゅん焼き マコローラサダ オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	さけ、淡色豆乳 タンパク、牛・牛乳 かぼちゃ	米、鶏卵、食塩不使用バター マカロニ、マヨネーズ ホットケーキミックス	アスパラガス、しめじ、コーン、キャベツ にんじん、ピーマン、きゅうり、たまねぎ オレンジ、かぼちゃ	1杯+ -1kcal 467 たんぱく質(g) 20 食塩(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.5
14	日	こはん わかめスープ ブロコリ風味め かぼちゃいもサラダ りんご	牛乳 アメリカンドッグ	カツレツわらび、木挽豆腐 低糖度牛乳、牛乳 ウィンナーゼーセージ	米、ごま油、ごま油、砂糖 ごま油、色っぽいも マヨネーズ、ホットケーキミックス、油	長ねぎ、高麗ねぎ、にんじん、石やし ピーマン、かぼちゃ、きゅうり すいしんどう、りんご	1杯+ -1kcal 459 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 1.1
15	月	こはん みそ汁 さわらのゆでり揚げ キャベツのこま和え パナナ	牛乳 プリン	淡色豆乳みそ、さわら 牛乳、ホイップクリーム	米、じゅがいの、小麦粉、油 砂糖、ごま・ブリムミックス カラメルシロップ	なす、たまねぎ、仰かり、キャベツ もやし、にんじん、こまつな、パナナ さくらんばかり	1杯+ -1kcal 463 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.3
16	火	こはん すまじけ ゆで豚のねぎだし かぼちゃパンダ炒め キウイフルーツ	牛乳 おやつボナリタン	納豆豆乳、豚もも、卵 ウィンナーゼーセージ、牛乳 バイオサンデーズ	米、花朧、ごま油、砂糖、ごま 食塩不使用バター、スペアゲイ、油	えのきだけ、長ねぎ、レモン、きゅうり きぬひや、たまねぎ、えのきだけ ギフトフルーツ、ピーマン	1杯+ -1kcal 434 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g) 1.6
17	水	カラフルパエリア ジュース	牛乳 かぼちゃ	ワインソース・ゼーゼー、むきえび 鶏もも、ナツメ、牛乳、きな粉	米、オリーブ油、小麦粉、かたくの粉 ごま油、油 シフレンジライポテト、マヨネーズ おつゆ絃、黒砂糖	にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン ズッキーニ、飲む野菜と果実ピーチ味 ショウガ、コーン、にんじん、きゅうり トマト、すいか	1杯+ -1kcal 534 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 19 食塩相当量(g) 1.3
18	木	こはん 豆乳スープ アクアパンツァ 春雨サラダ バナナ	牛乳 おこのみドーナツ	調製豆乳、たら、牛乳 おのり、さくらえび	米、油、オリーブ油、春雨、砂糖 ホットケーキミックス、マヨネーズ	かぼちゃ、たまねぎ、チキン串、トマト ブロッコリー、おきえだま、のりようが きゅうり、せんべい、パナナ、キャベツ 長ねぎ	1杯+ -1kcal 459 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 1.5
19	金	にんじんライス コブリスープ タンドリーチキン やさしい豆沙めりんご	牛乳 ココアバナナ	鶏もも、ヨーグルト、ベーコン 牛乳	米、オーリーブ油、小麦粉、かたくの粉 ごま油、油 シフレンジライポテト、油	にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン 飲む野菜、果実ピーチ味 ショウガ、コーン、にんじん、きゅうり トマト、すいか	1杯+ -1kcal 447 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 19 食塩相当量(g) 1.4
20	土	わからめ飯 みそ汁 さばママレード焼き ジャガイモの炒め キウイフルーツ	牛乳 たこのみ焼き	炊込みわかめ、淡色豆乳 さば、鶏ひき、牛・牛乳 かたくお節、おのり	米、マーマレード、かたくの粉 小麦粉、油、じゃかいも、砂糖 握り玉	なす、ほうれんそう、長ねぎ、こねぎ さば、たまねぎ、にんじん、ギョウザ、キウイフルーツ、キャベツ	1杯+ -1kcal 450 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 2.2
21	日	こはん すまじけ たらのやさしいフルーツ ひじきやさしサラダ オレンジ	牛乳 ヨーグルトあんぱん	鶏もも、牛・牛乳 ヨーグルト	米、ごま油、ごま油、粉 ごま油、マヨネーズ ホットケーキミックス	スのき豆餅、ダグラ、エリンギ、かぼちゃ いんげん、こまつな、にんじん、コーン オレンジ	1杯+ -1kcal 447 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 11 食塩相当量(g) 1.4
22	月	野菜キーマカレー こんじきの豆乳スープ メロンゼリー	牛乳 にんじんケーキ	牛ひき、鶏ひき、調製豆乳、牛乳	米、油、さつまいも、キヌア オリーブ油、メロンゼリーの素 ホットケーキミックス、砂糖	たまねぎ、トマト、なす、ピーマン キヌア、りんご、にんじん、にんじん、コーン れんこん、ごぼう、はくさい、乾しいたけ	1杯+ -1kcal 474 たんぱく質(g) 13.4 脂質(g) 14 食塩相当量(g) 1.5
23	火	こはん みそ汁 かじき茹め 焼いたものちんごの煮物 キウイフルーツ	牛乳 ピスケットスコーン	淡色豆乳みそ、めかじき 牛乳、ヨーグルト	米、オリーブ油、さつまいも、砂糖 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	もやし、ねうたもそう、にんじん、トマト マッシュルーム、レモン、りんご すいしんどう、キウイフルーツ	1杯+ -1kcal 475 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 1
24	水	冷やし牛肉おろしうどん 焼きごこちもうこし いちごバロア	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	牛もも、牛乳 ジャンバラ	うどん、砂糖、食塩不使用バター バロアのソーストロベリー いちごソース、米	さうが、きゅうり、だいこん、コーン たまねぎ、トマト、コーン	1杯+ -1kcal 457 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 11.6 食塩相当量(g) 1.5
25	木	こはん みそ汁 にんじんの炒め 炒めやさしサラダ キウイフルーツ	牛乳 カレー風味パン	木挽豆腐、油、ごま油 ごま油ロース、カットわらび かぼぼこ・牛乳、ミックスチーズ ワンナーリーゼーセージ	米、さつまいも、砂糖、油 ごま油、牛乳、マヨネーズ ホットケーキミックス	こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり もやし、オレンジ	1杯+ -1kcal 476 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.5
26	金	こはん すまじけ あじのみれ煮 五目ピーフォン バナナ	牛乳 ポテトフライ	納豆豆乳、卵、あじ 豚ひき、牛乳	米、かたくの粉、油、ヒーフン、砂糖 フライドポテト	おさえたまめ、だいこん、ごねぎ たれにの、にんじん、たまねぎ、にら 乾しいたけ、パナナ	1杯+ -1kcal 452 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 13 食塩相当量(g) 1.7
27	土	こはん わかめスープ エビと野菜のチリソース はるさめラザオレンジ	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	カツドウわらび・くちわ・むきえび ごま油、春雨、香南、マヨネーズ チーズ	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり キウイフルーツ、コーン	1杯+ -1kcal 470 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 1.3	
28	日	冷やし中華さばの華麗唐揚げ フルーツ吉	牛乳 おやつピラフ	卵、さば、牛乳 カニ風味かぼぼこ	ラーメン、砂糖、ごま油、白いごま 小麦粉、油、杏仁豆腐、米 ごま油	おやし、きゅうり、トマト、あんず豆餅 ばいん缶、さららんばかり、たまねぎ	1杯+ -1kcal 529 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.7
29	月	食パン・ジャム コーンボーネージュ チキンカツ 茄子とピーマンのさっぱり炒め りんご	牛乳 おやつ焼きうどん	醸製豆乳、鶏もも、ナツメ牛乳、豚ひき、かつお節	パン・マーマレード・小麦粉 パン粉、油、うどん・ごま油	こまねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン レモン、りんご、キャベツ にんじん	1杯+ -1kcal 420 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.6
30	火	こはん すまじけ あじの香りパン粉焼き ぼとてサラダ オレンジ	牛乳 ココアバナナケーキ	あじ・パルメザンチーズ 中身、調製豆乳	米、パン粉、オリーブ油、じゃがいも ポテトチーズ、コーン、オレンジ・パナナ ポテト	たまねぎ、えのき、トマト、ピーマン、レモン、りんご、キャベツ にんじん	1杯+ -1kcal 434 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 12.6 食塩相当量(g) 1.1
31	水	やさしいミートソースパスタ ウインナーとやさしいスープ フルーツゼリー	牛乳 ゆかりおにぎり	豚ひき、牛ひき、牛乳 ウインナー、ソース	スパゲティ・オリーブ油 クールゼリーの素、米	たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト缶 しゃが、にんじん・かぼちゃ、ブロッコリー・パン缶、黄桃缶 みかん缶、ゆかり	1杯+ -1kcal 465 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 11.7 食塩相当量(g) 2.1

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 468kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標量(おやつ含む)	エネルギー 425kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.8g 食塩相当量 1.3g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。