



7月 献立表



献立・配膳図						使用材料名			献立・配膳図						使用材料名		
食育の日		赤	鯖・絹揚げ・ひじき・薄揚げ・豚肉・味噌・牛乳			10		赤	(ホキフライ)・鶏肉・豚肉・大豆・5種豆・牛乳								
1	ご飯	黄	米・三温糖・菜種油			金	コッペパン	黄	パン・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・菜種油								
水	836	29.6	32.1	107.4	311	5.2	3.7	2.3	829	40.5	33.7	87.3	342	2.7	8.9	3.1	
2		赤	(春巻)・大豆・豚肉・豆腐・ベーコン・(ワカメご飯の素)・牛乳			13		赤	(ハンバーグ)・鶏肉・ハム・牛乳								
木	765	24.8	31.1	104.7	467	7.6	8.9	2.4	765	28.7	25.6	110.6	536	13.1	6.4	2.7	
3		赤	鶏肉・ツナ・ベーコン・ワカメ・牛乳			14		赤	(トンカツ)・卵・牛乳								
金	769	31.1	31.2	96.7	327	2.5	3.4	2.4	815	29.7	24.5	113.9	326	3.5	3.1	2	
6		赤	(メンチカツ)・豚肉・ツナ・牛乳			15		赤	アジ・豚肉・薄揚げ・味噌・牛乳								
月	772	26.1	35	95.5	272	1.1	5	3.4	761	37.7	20.7	108	375	3.2	4.8	2.1	
7		赤	豚肉・(肉団子)・豆腐・牛乳			16		赤	鶏肉・豆腐・ベーコン・牛乳								
火	766	29.6	23.9	112.2	391	9.5	4.3	2.5	822	31.2	31.9	104.1	404	4.4	4.5	1.4	
8		赤	(牛肉コロッケ)・ベーコン・卵・(お魚ふりかけ)・牛乳			17		赤	豚肉・ツナ・牛乳								
水	778	22.4	27	116.8	522	2.7	5	2.3	882	28.5	25.5	131.8	494	3	5.7	2.5	
9		赤	(小籠包)・豆腐・豚肉・牛肉・味噌・牛乳														
木	878	29.9	31.4	116.9	626	11.3	8.7	2.2									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩		
k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)		

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の()書きは加工食品です。

●今月1日は、食育の日献立の日です。

福井県の郷土料理の半夏生鯖のアレンジ献立です。

●今月は2日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む豆腐・法蓮草・大豆等が献立に入っています。

●今月8日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含むお魚ふりかけ・法蓮草・バター等が献立に入っています。

●今月3日は省塩献立になっています。



夏休み、味噌汁のすすめ

暑い日は汗で水分と一緒に塩分やミネラルも失われます。

味噌汁は、水分、塩分、具材からのたんぱく質・ビタミン・ミネラルを一度にとりやすいので、夏バテや熱中症対策の「食べるドリンク」的な役割になります。

おすすめ味噌汁の具

●疲労回復の材料のたんぱく質補給！

豆腐、油揚げ、卵、鶏ささみ、豚こまなど

●むくみやだるさ対策にビタミン・ミネラル補給

オクラ、なす、トマト、ピーマン、長ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、わかめなど

●クエン酸で疲労対策

梅干し、トマト、レモン汁少しなどを加えると、さっぱりして食欲がない日でも飲みやすくなります



