

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | 栄養価 | |
|-----------|--|----------------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------|-------------|-----|
| | | 体をつくる基になる | | 体の調子を整える基になる | | エネルギーの基になる | | | だし類 |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 (水) | 牛乳 はちみつパン パンプキンポターージュ 青じそスパゲティ 冷凍パイ | 豚肉 ベーコン(卵乳ナ) | 牛乳 | かぼちゃ 青じそ | たまねぎ 冷凍パイ エリンギ グリンピース | はちみつパン スパゲティ | | 837 31.4 | |
| 2 (木) | 牛乳 麦ごはん 冬瓜のみそ汁 白身魚のチリソース おひたし | ホキ 豆腐 麦みそ 薄揚げ | 牛乳 あおさ | ほうれん草 赤・黄・緑ピーマン | とうがん キャベツ なす | こめ 麦 でん粉 砂糖 | 煮干 | 765 29.9 | |
| 3 (金) | 牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 焼きハンバーグ ゆでキャベツ 1食ケチャップ | ハンバーグ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | キャベツ たまねぎ コーン | パーカーハウスパン | | 801 35.8 | |
| 6 (月) | 牛乳 わかめごはん 春雨スープ 星のコロッケ 昆布サラダ | すりみ団子 | 牛乳 わかめ 昆布 | にんじん オクラ | きゅうり たまねぎ コーン | こめ コロッケ 春雨 砂糖 | | 778 24.6 | |
| 7 (火) | 牛乳 ごはん なら卵汁 あじのみりん漬 なすのそぼろ炒め | アジ 豆腐 卵 豚肉 かまぼこ てんぷら | 牛乳 | にんじん いんげん なら | なす たまねぎ しょうが | こめ 砂糖 でん粉 | さば削り節 だし昆布 | 784 36.1 | |
| 8 (水) | 牛乳 パインパン ラビオリのスープ コールスローサラダ トマト | ベーコン(卵乳ナ) | 牛乳 | トマト にんじん 黄ピーマン パセリ | キャベツ たまねぎ | ハイパン ラビオリ じゃがいも 砂糖 | | 810 27.3 | |
| 9 (木) | 牛乳 麦ごはん 五目豆 お魚ぎょうざ ひよつづの酢のもの | お魚ぎょうざ 厚揚げ 天ぷら 大豆 鶏肉 | 牛乳 ひよつづ (わかめ麺) | | こんにゃく きゅうり れんこん グリンピース | こめ 里芋 麦 緑豆春雨 | 煮干 | 899 33.3 | |
| 10 (金) | 牛乳 コッペパン イタリアンスープ チリコンカン オレンジ | 卵 とり肉 合びき肉 | 牛乳 粉チーズ | にんじん ほうれん草 | オレンジ たまねぎ コーン グリンピース | コッペパン いんげん豆 ひよこ豆 パン粉 | | 814 36.2 | |
| 13 (月) | 牛乳 ごはん 豚汁 焼きししゃも ごま酢あえ | 厚揚げ 豚肉 麦みそ | 牛乳 ししゃも わかめ | にんじん | こんにゃく キャベツ きゅうり ごぼう しょうが | こめ じゃがいも 砂糖 | ごま 煮干 | 760 29.7 | |
| 14 (火) | 牛乳 ごはん 夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん | 鶏肉 | 牛乳 | かぼちゃ 赤ピーマン 黄ピーマン | 冷凍みかん きゅうり たまねぎ なす むき枝豆 りんご | こめ じゃがいも 砂糖 | | 873 22.4 | |
| 15 (水) | 牛乳 米粉パン 高野豆腐のスープ えびカツ アスパラのソテー タルタルソース | エビカツ 鶏肉 高野豆腐 | 牛乳 | にんじん アスパラ ほうれん草 | たまねぎ キャベツ | 米粉パン タルタルソース | | 785 35.8 | |
| 16 (木) | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ねぎ入卵焼き ゴーヤチャンプルー | 豆腐 卵焼き 合びき肉 赤みそ 豚肉 かつお節 | 牛乳 | にんじん なら | たまねぎ もやし にがうり しめじ しょうが | こめ 砂糖 でん粉 | ごま油 | 841 33.5 | |
| 17 (金) | 牛乳 コッペパン じゃが芋とミートボールのトマト煮 もやしとピーマンのソテー 青リンゴゼリー | ミートボール 豚肉 | 牛乳 | トマト にんじん ピーマン 赤ピーマン | たまねぎ もやし しめじ グリンピース | コッペパン じゃがいも 砂糖 青りんごゼリー | | 776 29.6 | |

基準値
820kcal
30.0g

暑い夏をのりきるぞ！夏の食事のポイント

今日の佐世保産（予定）

米 牛乳 なす
きゅうり 煮干し パセリ
にがうり(ゴーヤ) かぼちゃ
お魚ぎょうざ(アジ)

今日の長崎県産（予定）

じゃがいも キャベツ
エノキタケ エリンギ
トマト ねぎ
冷凍みかん ひよつづ

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので、胃腸のはたらきが弱まり、そのままでも食欲は衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーしていきたいですね。

・夏野菜+香味野菜を活用！

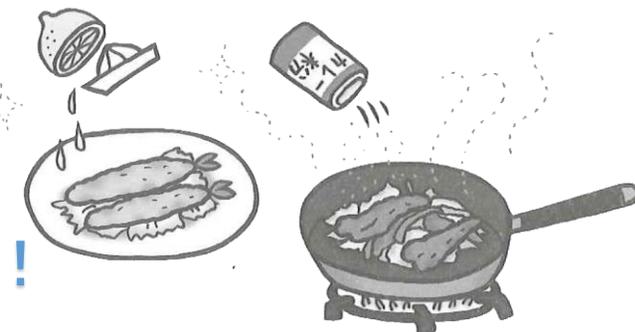
夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には、水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使ってアクセントをつけます。



・レモンの酸味を利用！

焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。

さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。



・カレーマジックでもりもり！

野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひと振りでも華麗に変身します。にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。

和風にするなら、一味とうがらしやししとうをきざんでも、食欲をそそります。

体の中の大半は水分です。

体の中にある水分は、60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下もみられます。こまめな水分補給をこころがけましょう。

