



日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質
1	金		チキンナゲット ハヤシルー コーンサラダ (ドレッシング)	牛肉 とり肉 おから	大豆	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 生クリーム ドレッシング
4	月		ぶた肉のしょうが焼き すまし汁 磯辺あえ	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ	わかめ のり	にんじん ほうれん草	りんご しいたけ ねぎ もやし	でん粉	
5	火	ふりかけ	ポークビーンズ イタリアンサラダ (ドレッシング) シークワサータルト	白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	粉チーズ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖 タルト	生クリーム 油 ドレッシング
6	水		とり肉のレモンしょうゆ焼き ほうれん草と油揚げのみそ汁 じゃがいものきんぴら	とり肉 油揚げ みそ		パセリ にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ごぼう レモン	砂糖 じゃがいも	ごま ごま油
7	木		さばのオムツ ソース煮 セタ汁 ほうれん草と卵のおひたし セタゼリー	さば 卵 とり肉 とうふ なると かまぼこ かつお節		にんじん オクラ ほうれん草	しいたけ ねぎ もやし オレンジ	砂糖 そうめん ゼリー でん粉	ごま
8	金		ヒレカツ 夏野菜カレー とうもろこし	ぶた肉 とり肉	大豆	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ とうもろこし	でん粉 パン粉	油 バター
11	月		ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草のおかかあえ ぱくがゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん しめじ ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ レモン	砂糖 ゼリー でん粉	ごま
12	火	トマトソース スパゲッティ	牛肉コロッケ (ソース) グリーンサラダ (ドレッシング)	ウインナー 牛肉		にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト バジル ブロッコリー	玉ねぎ セロリ キャベツ	小麦粉 スパゲティ 砂糖 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 油 ドレッシング
13	水		とり肉のハーブマリアド 焼き ABCスープ ブロッコリーとカリフラワーのオムレツ (ドレッシング) カットオレンジ	とり肉		にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー オレンジ	はちみつ マカロニ	ドレッシング
14	木	ふりかけ	赤魚のいちやほし 豚汁 和風サラダ ソファール元気ヨーグルト	赤魚 ぶた肉 みそ	のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	じゃがいも 砂糖	油
15	金		とり肉のから揚げ かきたま汁 きゅうりのなんばん漬け 冷凍マンゴー	とり肉 とうふ なると 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり マンゴー	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

<夏野菜 フラス香味野菜>

夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。



<酸味を利用>

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。



<カレー粉やガーリックを上手に>

野菜炒めにカレー粉を加えて味をよそしたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。



毎年恒例のとうもろこしが8日(金)に登場します。みらい学園の5年生が皮むきをしてくれます。1本1本丁寧にむいた、旬の味を味わってくださいね。



水分ほきゅうをわすれずに!



今月の地元産は...

【豚肉】5日 飯田裕一 (大栄十倉三)
【にんじん】1日 伊東泰則 (多良貝)
4日~8日 越川清治 (横山)
11日~14日 北崎正博 (一坪田)
【とうもろこし】8日 香取輝彦 (桜田)

