

夏野菜で栄養補給、水分補給

夏は、色とりどりのきれいな野菜がたくさんとれます。太陽をたっぷり浴びて育った野菜には、私たちの健康を守ってくれる働きがあります。

なす

むらさき色の素は「ナスニン」という成分で体の若さを保つ働きがあります。

トマト

赤い色は「リコピン」です。他にビタミンAやCが多く含まれています。

かぼちゃ

黄色は体の中でビタミンAになって働くカロテンの色です。皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。

ピーマン

ビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。またビタミンPは血管の壁を丈夫にしてくれます。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん	牛乳	ささかまのカレーマヨやき こんぶあえ スタミナとんじる	ぎゅうにゅう ささかまほこ こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	もやし にんじん キャベツ にんにく たまねぎ なす こんにゃく いら	592	23.3
2	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおこうじやき にんじんのツナいため かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば ツナ たまご わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも でんぱん	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン たまねぎ ほししいたけ	624	27.1
3	水	えだまめ ごはん	牛乳	オムレツのチーズソース ゆかりあえ とうふのスープ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうチーズ とうふ	こめ おおむぎ でんぱん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	えだまめ コーン たまねぎ もやし にんじん きゅうり こまつな あかしそ えのきたけ メンマ ながねぎ	578	21.5
4	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき わかめとコーンのあえもの なつやさいみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう	しょうが もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ なす さやいんげん	654	25.5
5	金	こくとう こめこパン	牛乳	【たなばたこんだて】 キラキラほしのハンバーグ なつみかんサラダ たなばたスープ ほしのゼリー	ぎゅうにゅう とり ぶたにく かまぼこ とうふ とうにゅう	こめこパン くらざとう ラード さとう じゃがいも こめあぶら はるさめ	たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつ にんじん えのきたけ オクラ	650	25.4
8	月	むぎごはん	牛乳	セルフのてんどん (めぎすとズッキーニ) ごまずあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ おおむぎ こむぎこ でんぱん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ズッキーニ ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ	690	23.9
9	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき しらたきのつるつるいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず たまご みそ	こめ さとう こめあぶら でんぱん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	618	26.6
10	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	タンメン ちゅうかあえ みそポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ コーン もやし ほうれんそう	620	26.1
11	木	むぎごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 じょうえつやさいのなつかれー こんにゃくとかいそうのサラダ えだまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー	にんにく たまねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにゃく キャベツ コーン えだまめ	644	22.9
12	金	ごはん	牛乳	【ぼうはんのひこんだて】 いかのサラサあげ つけものあえ かぼちゃとなすのみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん	635	24.8
15	月	海の日							
16	火	なめし	牛乳	あつやきたまご キャベツのしおこうじあえ とびうおのつみれじる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご とびうお あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう でんぱん だいずあぶら ごまあぶら	たかなづけ キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	601	25.6
17	水	ソフトめん	のむ ヨーグルト	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく だいず ひじき あおだいず	ソフトめん さとう こめあぶら ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	633	26.7
18	木	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう こうやどうふ なると わかめ とうふ たら	こめ でんぱん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう コーンフラワー	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ メンマ いら	654	23.1
19	金	不動滝							
22	月	不動滝予備日							
23	火	ごはん	牛乳	ししゃものいちみやき ごもくきんぴら もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく もずく あつあげ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん メンマ こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	600	24.8
24	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース きりぼしだいこんのさっぱりあえ カレーツナじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく とり こんぶ あつあげ ツナ	こめ ラード さとう でんぱん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	たまねぎ トマト もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん こんにゃく さやいんげん	615	24.1

一食平均エネルギー:627 Kcal

たんぱく質:24.8 g

脂質:17.3 g

食塩:2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。