



いよいよ夏本番をむかえようとしています。暑いからとクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みがはじまりますが、学校があるときと同じように、早寝早起きを心がけ、食事をしっかり食べて元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてくださいね。



夏バテ対策にオススメの食べ物

豚肉	梅干し	すいか	ねぎ
ハム	レモン	トマト	にら
アーモンド	おくら	きゅうり	にんにく
大豆	山芋	ピーマン	たまねぎ

○香りの強い野菜・・・たまねぎ にんにく
香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。
○すっぱい食べ物・・・梅干し かんきつ
酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。
○ねばねば野菜・・・やまいも おくら
ねばねばのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。
○夏が旬の野菜果物・・・トマト すいか
この季節にぴったりのビタミン・ミネラル



令和6年 7月 こんだてひょう 大山グループ					
月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	備考
たこ飯 厚揚げのそぼろあん かぶの甘酢漬け すまし汁(白菜・人参・わかめ) ぶどうゼリー	ご飯 こあじの南蛮漬け 炒り豆腐 青唐辛子と大葉の辛みそ みそ汁(南瓜・玉葱・小松菜)	キーマカレー ナン コールスロー 冬瓜とピーマンのスープ ショア	ご飯 チキン南蛮 塩きんぴら ピーマンのおかか煮 みそ汁(大根・葱・ごぼう)	穴子ちらし寿司 蒸しとうもろこし ゆで枝豆 そうめん汁 果物(さくらんぼ)	この週の 予約締切日は 6月21日(金)
177kcal たんぱく質 32.6g 脂質 27.4g 食塩相当量 3.1g	178kcal たんぱく質 31.2g 脂質 23.9g 食塩相当量 3.2g	165kcal たんぱく質 29.9g 脂質 23.9g 食塩相当量 4.2g	187kcal たんぱく質 38.2g 脂質 29g 食塩相当量 3.4g	170kcal たんぱく質 26.9g 脂質 19.1g 食塩相当量 3.3g	
8日	9日	10日	11日	12日	
キムチごはん 卵焼き トマトの和風サラダ わかめスープ 果物(ネーブル)	ご飯 鮭の香草パン粉焼き ラタトゥイユ(夏野菜) スパイシービーンズ モロヘイヤのカレースープ	ご飯 豆腐と白菜の旨煮 ミンチ納豆 きゅうりの梅和え みそ汁(なす・葱)	セルフカオマンガイ じゃがいもといんげんの炒め物 糸寒天のヤムウンセン タイ風たまごスープ	冷やし中華 おから入りポテトサラダ なすの肉みそ炒め 果物(メロン)	この週の 予約締切日は 6月28日(金)
694kcal たんぱく質 28.5g 脂質 19.1g 食塩相当量 3.9g	811kcal たんぱく質 39.8g 脂質 28.1g 食塩相当量 2.7g	791kcal たんぱく質 39.7g 脂質 27.2g 食塩相当量 3.9g	681kcal たんぱく質 30g 脂質 22.9g 食塩相当量 3.5g	774kcal たんぱく質 26.7g 脂質 28.8g 食塩相当量 4.8g	
15日	16日	17日	18日	19日	
海の日 ＜今月の平均＞ エネルギー : 763 Kcal たんぱく質 : 31.9g 脂質 : 26.1g 食塩相当量 : 3.4g	ご飯 春巻き 棒々鶏サラダ 卵とトマトのスープ	とうもろこしご飯 生揚げのトンテキ風 きゅうりともずくの酢の物 たぬき汁 果物(パイナップル)	ご飯 鯖の香味焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え すまし汁(しめじ・みつば) 小倉抹茶寒天	ソースやきそば じゃがいものり塩揚げ チョコバナナ	この週の 予約締切日は 7月5日(金)
796kcal たんぱく質 28.6g 脂質 25.3g 食塩相当量 2.9g	810kcal たんぱく質 26.9g 脂質 33.8g 食塩相当量 3.2g	798kcal たんぱく質 36.2g 脂質 24.7g 食塩相当量 3g	726kcal たんぱく質 25.9g 脂質 26.2g 食塩相当量 3.1g		
22日	日	日	日	日	
ご飯 スパイシーチキン コブサラダ レンズ豆のスープ					この週の 予約締切日は 7月5日(金)
790kcal たんぱく質 36.6g 脂質 31.6g 食塩相当量 2.6g					※ご注意ください
※牛乳は3日以外毎日つきます ※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。					