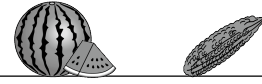




7月 献立表



日付	こ ん だ て め い	主 な 材 料					
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のものになる	
1 (水)	丸パン 牛乳 とうもろこしの豆乳スープ ハンバーグトマトソース ゴーヤとツナの Mayo サラダ	牛乳 豆乳 ハンバーグ	ベーコン ツナ	たまねぎ コーン キャベツ トマト	にんじん パセリ にがうり ぶなしめじ	丸パン ノンエッグマヨネーズ 油	じゃがいも 砂糖
2 (木)	麦ごはん 牛乳 卵スープ 鶏の照り焼き 茎わかめの和えもの	牛乳 かまぼこ かつおぶし 茎わかめ	卵 わかめ 鶏肉	たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん もやし	米 じゃがいも ごま ごま油	麦 でんぶん 砂糖
3 (金)	麦ごはん 牛乳 冬瓜スープ 豚肉とピーマンの炒め物 ひじきシューマイ	牛乳 豆腐 赤みそ オコシヤン	チキンハム 豚肉 シューマイ	冬瓜 しょうが えのきたけ ピーマン しいたけ	ねぎ にんじん たまねぎ にんにく	米 でんぶん 砂糖 油	麦 はるさめ ごま油
6 (月)	トマトパン 牛乳 ジュリアンスープ アスパラときゅうりのサラダ かぼちゃグラタン 一食いりこ	牛乳 ロースハム いりこ	ベーコン チーズ (グラタン)	キャベツ にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり かぼちゃ	トマトパン 油	じゃがいも 砂糖
7 (火)	麦ごはん 牛乳 たなばた汁 ちくわのお茶揚げ 五色和え のりの佃煮 星形ゼリー	牛乳 かつおぶし (だし) のりつくだに	鶏肉 焼きちくわ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ まっちゃん	えのきたけ コーン きくらげ オクラ	米 フオー 油 砂糖 ゼリー	麦 小麦粉 ごま ごま油
8 (水)	ミルクパン 牛乳 ペンネミートソース ほうれん草のオムレツ チーズいりサラダ	牛乳 牛ひきにく チーズ	豚ひきにく オムレツ	にんじん マッシュルーム キャベツ にんにく	たまねぎ トマト きゅうり	ミルクパン 油	ペンネ
9 (木)	麦ごはん 牛乳 あおさのみそ汁 シイラフライ みかんサラダ ふるさとくまさんデー ～あまくさ～	牛乳 豆腐 みそ シイラ	あおさ かまぼこ いりこ (だし)	にんじん たまねぎ きゅうり	えのきたけ みかん キャベツ	米 油	麦 砂糖
10 (金)	夏野菜カレー 牛乳 福神漬け わかめサラダ みかん果汁	豚肉 わかめ	牛乳	たまねぎ なす ピーマン にんにく キャベツ みかん果汁	かぼちゃ トマト しょうが 福神漬け にんじん	米 じゃがいも ごま油	麦 油
13 (月)	コッペパン 牛乳 スパイシー焼きそば パインサラダ	牛乳 かまぼこ	豚肉	もやし たまねぎ ねぎ キャベツ パイン	キャベツ にんじん にんにく きゅうり	コッペパン 油	スパゲッティ 砂糖
14 (火)	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 赤みそ オコシヤン	厚揚げ みそ ささみフレーク	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり	にんじん ねぎ にんにく もやし	米 砂糖 油 マンゴープリン	麦 でんぶん ごま ごま油
15 (水)	ミルクパン 牛乳 タイピーエン レバーとポテトの甘辛和え	牛乳 かまぼこ	豚肉 レバー	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ	たまねぎ きくらげ しょうが ピーマン	ミルクパン ごま油 油 ごま油	はるさめ じゃがいも 砂糖
16 (木)	麦ごはん 牛乳 夏野菜のみそ汁 魚のマヨパン焼き あんこかし ふりかけ やまがの日 ～あんこかし～	牛乳 油揚げ ホキ ふりかけ	豆腐 みそ あずき いりこ (だし)	たまねぎ かぼちゃ	なす オクラ	米 ノンエッグマヨネーズ しらたま粉	麦 パン粉 砂糖
17 (金)	麦ごはん 牛乳 じゃが豚キムチ ミニ洋梨ゼリー かつのりサラダ	牛乳 高野豆腐 かつおぶし	豚肉 ツナ きざみのり	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ	にんじん にら きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ゼリー	麦 こんにやく 油 ごま

暑さが本格化してきました。暑さのために食が進まなかったりしていませんか。7月は、暑い夏を乗り切れるメニューを沢山取り入れました。食欲がでるカレー味、栄養満点レバー、旬の夏野菜を使ったメニューもあります。楽しみにしていて下さいね。

今回は自宅でも簡単に作れるスポーツドリンクの作り方を紹介します。
 ○水 1リットル ○塩 1～2g ○砂糖 40～80g ○レモン汁等 適量
 容器に全ての材料を入れてよく混ぜるだけ。
 レモン汁は柑橘類の果汁なら何でも合います。
 砂糖ははちみつで代用してもいいです。
 よく冷やして飲むと美味しいですよ。



暑い夏の暑さを乗り切る! 食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
--	----------------------	--------------------------	--------------------------