



# 7月分献立予定表

平成22年度  
Cafeteria つぶ

	1日 木	2日 金	3日 土	4日 日	5日 月	6日 火	7日 水
朝食	A コーンフ레이크	玄米フ레이크	フルーツグラノーラ	チャウダー	チョコフ레이크	コーンスープ	フルーツヨーグルト
	A・B ハッシュポテト	ビーフソテー	黄金巻	ミートボールサラダ	オムレツサラダ	ウインナーサラダ	アンサンブルエッグ
	B 卵とじ	ひと口がんも	ひじき煮付	白滝ソテー	焼魚	切干大根煮付	蓮根金平
	A712Kcal:B714Kcal	A766Kcal:B729Kcal	A691Kcal:B676Kcal	A791Kcal:B732Kcal	A689Kcal:B687Kcal	A732Kcal:B692Kcal	A667Kcal:B665Kcal
昼食	カレーうどん	ピビンバ	肉飯	パン	麻婆豆腐	ゆかいご飯	タコライス
	白身チーズ天ぷら	エビカツ	マヨタマサラダロール	飲物	焼売	冷や麦	イカコロコカツ
	コールスローサラダ	白菜キムチ	中華風酢の物	フルーツ	生野菜	天ぷら	モズクスープ
	789 Kcal	873 Kcal	836 Kcal		927 Kcal	911 Kcal	791 Kcal
夕食	野菜と鶏肉の鶏肉バルサミコ風味	ロコモコ丼	鮭の照焼	ハヤシライス	ポークステーキ	鶏肉唐揚	魚のグリル和風キノコソース
	豆腐サラダ	生野菜	肉じゃが	ポロニア風カツ	炒り鶏	スパゲティーサラダ	角煮
	豚肉とアスパラの炒り煮	スープ	海藻サラダ	生野菜	茄子の煮浸し	厚揚げと野菜の五目煮	水菜サラダ
	味噌汁	グレープフルーツ	味噌汁・西瓜	ミルクプリン	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	935 Kcal	919 Kcal	879 Kcal	1005 Kcal	997 Kcal	1050 Kcal	953 Kcal
	8日 木	9日 金	10日 土	11日 日	12日 月	13日 火	14日 水
朝食	A フラウンシュガー	卵スープ	コーンフ레이크		コーンスープ	チョコフ레이크	パンフキンスープ
	A・B トマトソースバーグ	マセドアンサラダ	フランクフルトサラダ	金平牛蒡	焼肉バーグ	ミートオムレツ	ポテトとベーコンのソテー
	B 糸コンと牛蒡の炒り煮	厚揚げの炒め物	枝豆千切り揚げ	盛り合わせ	山菜炒め煮	ピーマンと薩摩揚げ炒め煮	五目三角野菜煮
	A764Kcal:B724Kcal	A720Kcal:B735Kcal	A740Kcal:B704Kcal	639 Kcal	A713Kcal:B681Kcal	A689Kcal:B667Kcal	A780Kcal:B767Kcal
昼食	エビピラフ	冷し担々麺	高菜チャーハン	カレーライス	海鮮丼	塩バターラーメン	八宝菜
	キーマカレークノードル	高菜饅頭	ツクネフリッター	ハムサラダ	ミニチキン南蛮	焼き餃子	エビミックスフライ
	生野菜	キムチ和え	ニラスープ	フルーツカクテル	吸い物	チンゲン菜ピリ辛和え	ナムル
	697 Kcal	666 Kcal	782 Kcal	847 Kcal	769 Kcal	798 Kcal	843 Kcal
夕食	鶏肉のスパイス煮	味噌カツ	魚のチリソースがけ	豚バラジンジャー	弁当	ポークソテー甘だれソース	タンディーチキン
	なすとピーマン味噌炒め	大根のコンソメ煮	肉豆腐	肉じゃがフライ	お茶	イカと野菜のソテー	大豆五目煮
	味噌汁	青シソ風味和え	味噌汁	味噌汁	(寮配布)	和え物	カニカママヨネーズ和え
	1024 Kcal	1027 Kcal	1037 Kcal	1109 Kcal		936 Kcal	1042 Kcal
	15日 木	16日 金	17日 土	*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。 *栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳がつきます。 *朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(90g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)			
朝食	A 玄米フ레이크	フルーツヨーグルト	フラウンシュガー				
	A・B スクランブルエッグ	照焼小判	明太オムレツ				
	B オクラ磯辺揚げ	なめ茸卸し和え・海苔佃煮	蓮根金平				
	A811Kcal:B766Kcal	A709Kcal:B657Kcal	A696Kcal:B674Kcal				
昼食	スパゲティマトソース	天ごろうどん					
	カニクリーミーコロッケ	法蓮草和え物					
	生野菜	とろろ					
	772 Kcal	672 Kcal					
夕食	豚肉の味噌焼	鮭の香草パン粉焼き					
	肉じゃが	スパゲティーサラダ					
	春雨サラダ	茄子の朝鮮焼き					
	1015 Kcal	966 Kcal					

## 暑さに負けないからだをつくらう!!

・生活のリズムと食事の関連について考えてみましょう。  
・水分のとり方について考えてみましょう。



## 貧血

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。急激な暑さから食欲が落ちたり、夏休みで食生活が不規則になったりしがちです。そんなとき気をつけたいのが貧血です。貧血は朝食抜きや、外食・インスタント食品のとりすぎ、無理なダイエットなど、食生活が原因で起きる場合がほとんどです。

### 貧血ってなあに？

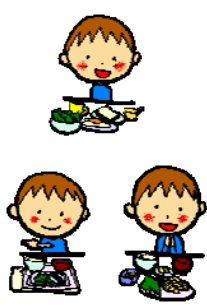
貧血とは、鉄がからだの中で少なくなる状態です。からだの中では鉄は血液にたくさんあります。血液の中の鉄はからだ中に酸素を運んでいます。つまり、貧血になると、からだの中の酸素も不足してしまいます。

(注)朝礼などで倒れたり、立っているときにおこる貧血は「脳貧血」です。鉄分が不足しておこる貧血とは違います。

### 貧血になると...



### 貧血にならないために



1日3食、バランスのとれた食事をしよう!



鉄分を多く含んだ食品をたくさんとろう!



タンパク質を十分にとろう!



野菜や果物をたくさん食べよう!

## 旬の食材

南瓜、とうもろこし、枝豆、オクラ、トマト、桃、西瓜、うなぎ