



7月分献立予定表



平成30年

LEOC食堂

いよいよ夏休み!!

夏を元気に過ごすためには...

いよいよ夏休みが始まります。日頃の忙しさから解放されてほっと一息というところで、長期の休みならでは計画もいろいろ立てていることでしょう。

暑さはこれからが本番です。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活、衛生などに気を配ることが必要です。

健康に注意して、有意義で楽しい夏休みにしましょう。



	1日	2日	3日	4日
朝食	味噌汁 ししゃも 系コンと牛蒡の炒り煮 680 Kcal	スライSPAN コーンフロスト ミートボールサラダ 731 Kcal	味噌汁 鯖の味噌煮 卵とじ 718 Kcal	スライSPAN コーンスープ フランクフルトサラダ 723 Kcal
昼食	焼きそば メンチカツ キャベツと大根のサラダ 627 Kcal	コーンピラフ 枝豆のコロッケ 水菜入りサラダ スープ 850 Kcal	夏野菜の冷製スパゲティ 塩カルピメンチ 温野菜 783 Kcal	中華丼 北海扇フライ 胡瓜のキムチ和え 若布スープ 752 Kcal
夕食	ハヤシライス 牛肉コロッケ 生野菜 ヨーグルト 1006 Kcal	白身魚の天ぷらチリソースかけ 豆腐の煮物 カラシマヨネーズ和え 卵スープ 930 Kcal	豚肉粒マスタード焼 筑前煮 味噌汁 1031 Kcal	チキンのグリルトマトソース ジャノメサラダ スープ 979 Kcal

	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	味噌汁 煮込みハンバーグ 白滝明太ソテー 671 Kcal	スライSPAN パンフキンスープ ツナとコーンのサラダ 786 Kcal	味噌汁 ウインナーサラダ 切干大根煮付 644 Kcal	味噌汁 ビーフソテー 納豆 702 Kcal	小倉トースト コーンフレーク ミートオムレツ 727 Kcal	味噌汁 ツクネ串 ピーマンと薩摩揚げ炒煮 685 Kcal	スライSPAN フルーツグラノーラ スクランブルエッグ 736 Kcal
昼食	お茶漬 蓮根はさみ揚げ フロッキーのサッパリ和え 734 Kcal	和風オムライスキノコソース ポロニア風カツ 生野菜 863 Kcal	梅しらすご飯 冷麦 鶏天 法蓮草胡麻和え 680 Kcal	麻婆豆腐 ハンペンチーズフライ ナムル 797 Kcal	冷し中華 チキンナゲット 水菜入りサラダ 693 Kcal	菜飯 けんちん汁 鯖の白醤油漬 ヤクルト 751 Kcal	カレーうどん ササミチーズフライ 生野菜 713 Kcal
夕食	トンカツ 茄子の朝鮮焼 味噌汁 1084 Kcal	鶏肉の塩唐揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁 1007 Kcal	黄金メンチデミグラスソース 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁 1016 Kcal	焼肉丼 春雨中華風酢の物 味噌汁 プリン 957 Kcal	ねぎとろ丼 キムチ炒め 豆腐のフワフワ揚アツカケ 味噌汁 892 Kcal	ナスのチーズミートグラタン 豚肉と白菜の中華炒め フロッキーサラダ コンソメスープ 1086 Kcal	鮭のムニエル ポテトコンソメ煮 味噌汁 1050 Kcal

	12日	13日
朝食	味噌汁 目玉焼 金平牛蒡 684 Kcal	スライSPAN チョコフレーク フランクフルトサラダ 722 Kcal
昼食	きしめん ササミ立田揚げ 青しそ風味和え 547 Kcal	
夕食	ドリア ハムロールフライ コールスロー オニオンスープ 843 Kcal	

*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(180g)・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)

★食欲をそそる工夫★

酸味を使って さっぱり料理

レモン汁の利用: 天ぷらの天汁、冷たいスープ、おひたしなど
酢の利用: 焼魚に酢醤油、白酢あえ、胡麻和えなど

冷たくして

スープや青汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのも良いでしょう。

香りでアクセントをつける

香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます(生姜、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

夏の食生活

1. 冷たい物の飲みすぎや食べ過ぎに気をつけよう

おなかが冷えて、食欲が無くなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べよう

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に色の濃い野菜をたくさん食べましょう。

4. のどがかわいたら牛乳をのもう

暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日に2本、またはコップに2杯位飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず一口ずつ飲みましょう。

5. 冷暖房にも気をつけよう

暑いからといって冷房のある部屋ばかりにしていると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまいます。

6. 食中毒に気をつけよう

食中毒を起こす細菌が元気になるのは夏です。生物はなるべく食べないようし、冷蔵庫に入れてあるからといって、安心しないようにしましょう。