



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (月)	あじのひらき 切り干し大根の混ぜ寿司 凍り豆腐の卵とじ・小松菜 みそ汁(キャベツ) すいか	米、ラムネ、砂糖	卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、ミニボン こざかな、油揚げ	すいか、キャベツ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ、のり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 7.6 g カルシウム 122 mg
02 (火)	ポークビーンズ ロールパン ピーマンのツナあえ(ひじき) オレンジ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、サンワルドのミレービスケット、ねりごま、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、だいず(ゆで)、ツナ油漬缶、カルテツいわしおかし	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、コーン、ひじき、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、バセリ粉	へム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 24.3 g カルシウム 200 mg
03 (水)	揚げ豆腐の和風あんかけ 焼きもろこし飯 みそ汁(だいこん・わかめ) 大学芋 エンゼル自家製ヨーグルト(みかん)	米、さつまいも、ミニのりすけ、片栗粉、砂糖、油、黒ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、油揚げ	だいこん、みかん缶、たまねぎ、コーン、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、黒きくらげ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 200 mg
04 (木)	肉じゃが(豚肉) 御飯 豆腐すまし汁(こまつな・あげ) 揚げなす 牛乳	米、じゃがいも、クラッカー、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、カルテツいわしおかし、油揚げ	なす、たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	サンワルドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかし	エネルギー 489 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 170 mg
05 (金)	セタライス コロッケ セタスープ カリカリきゅうり お星さまのシュワシュワゼリー	米、砂糖、干しそうめん、油、ごま油	鶏ひき肉、へム鉄入りえびせん、かまぼこ、ミニボン こざかな	にんじん、きゅうり、たまねぎ、もやし、オクラ、かんてん(粉)、干しいたけ、しょうが	洋風スープ、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.0 g カルシウム 56 mg
06 (土)	きつねうどん 野菜ジュース オレンジ	冷凍ゆでうどん、きつねあげ、サンワルドのミレービスケット		野菜ジュース、オレンジ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	はッピーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 315 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 6.3 g カルシウム 38 mg
08 (月)	鯛めし いもたき もやしのゆかりあえ ポンジュース	米、ラムネ、さといも、油、砂糖	鶏もも肉、ミニボン こざかな、油揚げ、真鯛	オレンジ天然果汁、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 361 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 3.8 g カルシウム 56 mg
09 (火)	冷製和風パスタ 鶏肉のマーマレード焼き コンソメスープ 塩ゆで枝豆 プリン	スパゲティ、サンワルドのミレービスケット、プリンミックス、ごま油、オリーブ油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、カルテツいわしおかし	キャベツ、トマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、えだまめ、マーマレード	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、食塩、コンソメ	へム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 29.3 g カルシウム 94 mg
10 (水)	豆腐バーグ(卵) 御飯 みそ汁(こまつな・なめこ) ポテトサラダ(ハム)	米、じゃがいも、ミニのりすけ、マヨネーズ、油、砂糖	ヨーグルト(スキムミルク)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな	たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、コーン、なめこ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 192 mg
11 (木)	中華風ローストチキン 御飯 にら卵スープ もやしのナムル ホワイトゼリー	米、クラッカー、ごま、ごま油、砂糖、油	鶏もも肉、カルピス、卵、カルテツいわしおかし	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、中華だし、の素、こしょう	サンワルドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかし	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.8 g カルシウム 59 mg
12 (金)	豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) 御飯 みそ汁(じゃが芋・なす) ピーマンのツナあえ(ごま) 牛乳	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、へム鉄入りえびせん、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな	たまねぎ、ピーマン、なす、にんじん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.8 g カルシウム 167 mg
13 (土)	焼きそば 野菜ジュース りんご	焼きそばめん、サンワルドのミレービスケット、油	豚肉(ばら)、かつお節	野菜ジュース、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、あおのり	中濃ソース	はッピーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 376 kcal たんぱく質 8.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 44 mg
16 (火)	お弁当の日	サンワルドのミレービスケット	カルテツいわしおかし			へム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 117 kcal たんぱく質 1.3 g 脂 質 5.0 g カルシウム 8 mg
17 (水)	フェジョアード(ブラジル国民食) 御飯 玉ねぎとセロリのスープ ミニトマト ポンデケージョ	米、じゃがいも、白玉粉、ミニのりすけ、オリーブ油、砂糖、油	いんげんまめ(乾)、ベーコン、牛乳、卵、粉チーズ、ミニボン こざかな	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、セロリー、バセリ	中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 486 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 103 mg
18 (木)	豚肉のコーン焼き 御飯 みそ汁(かぼちゃ・こまつな) ひじきの煮物(にんじん) ぶどうゼリー	米、グレープゼリー、クラッカー、片栗粉、米粉、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、カルテツいわしおかし	かぼちゃ、たまねぎ、コーン、こまつな、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	サンワルドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかし	エネルギー 678 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 83 mg

★そうめんは七夕の行事食?由来は?★

七夕の伝統食はそうめんが代表的です。なぜ七夕にそうめんを食べるのかに関しては諸説ありますが、そうめんを織姫が使う糸に見立てているという説や、天の川に見立てているという説、中国では元々病や魔よけのために、七夕に日本のそうめんの原型といわれる小麦粉を練って作られた「索餅(さくへい)」というお菓子を食べていたという説などがあります。

今月のねらい

暑さに負けない
体を作る



★防ごう脱水症★

この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。



旬の食材

えだまめ とうもろこし すいか
メロン おくら ゴーヤ
とうがん あじ うなぎ
ピーマン なす トマト

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (金)	ケチャップライス クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、へム鉄入りえびせん、ハム、ミニボン こざかな	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、酢、食塩	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 166 mg
20 (土)	冷やしきつねうどん 野菜ジュース バナナ	冷凍ゆでうどん、きつねあげ、サンワルドのミレービスケット		野菜ジュース、バナナ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	はッピーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 348 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 6.3 g カルシウム 29 mg
22 (月)	かじきの煮つけと焼き野菜 御飯 みそ汁(たまねぎ・あげ) 切り干し大根のシャキシャキサラダ オレンジ	米、ラムネ、油、マヨネーズ、砂糖	かじき、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、油揚げ、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、なす、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、切り干しだいこん、きゅうり、赤ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ぼん酢、しょうゆ	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.8 g カルシウム 84 mg
23 (火)	なすのミートグラタン きのこのスープ ロールパン ブロッコリーのソテー 牛乳	ロールパン、マカロニ、サンワルドのミレービスケット、油	牛乳、牛豚合いびき肉、とろけるチーズ、カルテツいわしおかし、バター	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、なす、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	へム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 235 mg
24 (水)	豚肉と野菜のカレー炒め 御飯 コーンスープ(とうがん・豆乳) きゅうりのピクルス キャンディチーズ	米、ミニのりすけ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、豆乳、チーズ、ミニボン こざかな	クリームコーン缶、たまねぎ、とうがん、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン、赤ピーマン	酢、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、カレー粉	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 481 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 54 mg
25 (木)	チャブチェ(牛肉) 御飯 わかめスープ ほうれん草のナムル パイナップルゼリー	米、はるさめ、クラッカー、砂糖、ごま、ごま油	牛肉(ばら)、カルテツいわしおかし	パイナップル濃縮果汁、ほうれんそう、パイン缶、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、コーン、ねぎ、かんてん(粉)、カットわかめ、干しいたけ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だし、の素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう	サンワルドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかし	エネルギー 471 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 84 mg
26 (金)	バンバンジー(にんじん・ごま) わかめ御飯 トマトスープ ベイクドじゃが 牛乳	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏さき身、絹ごし豆腐、へム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、えのきたけ	酢、しょうゆ、中華だし、の素、食塩、バセリ粉	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 180 mg
27 (土)	サンドウィッチ 野菜ジュース バナナ	食パン、サンワルドのミレービスケット、マヨネーズ	ツナ油漬缶、スライスチーズ、ハム	野菜ジュース、バナナ、トマト、いちごジャム、きゅうり、レタス	ケチャップ	はッピーラムネ サンワルドのミレービスケット	エネルギー 687 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 175 mg
29 (月)	さわらのごま焼き 御飯 納豆汁(もやし・にんじん) かぼちゃの和風あん りんご	米、ラムネ、ごま、片栗粉	さわら、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな	かぼちゃ、りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 82 mg
30 (火)	冷やし中華 肉まん バナナ 牛乳	生中華めん、肉まん、サンワルドのミレービスケット、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、ハム、カルテツいわしおかし	バナナ、きゅうり	しょうゆ、酢、中華だし、の素	へム鉄入りえびせん サンワルドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 150 mg
31 (水)	野菜たっぷり夏マーボー 御飯 中華スープ(じゃがいも・おくら) きゅうりと人参の昆布あえ キャンディチーズ	米、じゃがいも、ミニのりすけ、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、ミニボン こざかな、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、オクラ、にんじん、塩こんぶ、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、中華だし、の素、食塩	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 120 mg

