

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
1	金	ごはん さつま芋の中華スープ 厚揚げとキャベツの味噌炒め	セレクト おやつ	米 ごま油 三温糖 片栗粉 さつま芋	豚ひき肉 厚揚げ 豆腐 赤味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 鶏ガラ 薄口醤油 塩
4	月	ごはん 親子煮 小松菜の味噌汁	こめボン	米 片栗粉 三温糖	鶏もも肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 白味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜	塩 酒 薄口醤油 みりん かつおだし汁
5	火	ごはん 鯖の味噌煮 豆腐と人参のすまし汁	コアコア	米 片栗粉 米油 三温糖	鯖 白味噌 合わせ味噌 豆腐	ねぎ ブロッコリー すりごま 人参 玉ねぎ	酒 ケチャップ みりん かつおだし汁 薄口醤油
6	水	ズッキーニとトマトのスパゲティ モロヘイヤのスープ	ぷるぷる りんごゼリー	スパゲティ 米油 三温糖	豚ひき肉 豆腐	ズッキーニ 玉ねぎ トマト 水煮 モロヘイヤ かぼちゃ すりごま	塩 ケチャップ コンソメ 鶏ガラ 薄口醤油
7	木	ごはん 麻婆茄子 たまごスープ	ふわふわ きな粉	米 三温糖 片栗粉	豚ひき肉 合わせ味噌 鶏卵	なす 玉ねぎ ニラ ほうれん草 人参	鶏ガラ 醤油 塩
8	金	ごはん れんこんハンバーグ キャベツの味噌汁		米 三温糖 片栗粉 米油	豚ひき肉 豆腐 油揚げ 白味噌 合わせ味噌	蓮根 玉ねぎ 人参 キャベツ	酒 塩 醤油 かつおだし汁
12	火	ごはん かぼちゃサラダ 夏野菜のカレースープ	ウエハース	米 米粉 ノンエッグマヨ	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ ズッキーニ トマト 水煮 ホールコーン缶 かぼちゃ 胡瓜	ソース ケチャップ カレー粉 醤油 かつおだし汁 塩
20	水	豚肉と大根の混ぜご飯 キャベツしらす和え すまし汁	キャラメル 蒸しパン	米 ごま油 三温糖	豚ひき肉 しらす 豆腐	大根 えのき キャベツ 人参 すりごま ねぎ 玉ねぎ	かつおだし汁 醤油 塩 酒 薄口醤油
21	木	ビビンバ丼 パナナ 厚揚げの中華スープ	やさい せんべい	米 三温糖 米油 ごま油	豚ひき肉 鶏卵 豆腐 厚揚げ	法蓮草 人参 大根 玉ねぎ ねぎ	醤油 塩 鶏ガラ
22	金	ごはん ほうれん草のすまし汁 カラスカレイのごま風味焼き	お麴 ラスク	米 片栗粉 三温糖 米油	カラスカレイ 合わせ味噌 豆腐	玉ねぎ すりごま ブロッコリー ほうれん草 人参	塩 酒 みりん 薄口 醤油 かつおだし汁
25	月	夕焼けごはん 味噌汁 豆腐のツナあんかけ	ももゼリー	米 三温糖 片栗粉 ごま油	しらす 豆腐 ツナ缶 油揚げ 赤味噌	人参 すりごま 玉ねぎ ホールコーン缶 ほうれん草 ねぎ	酒 塩 みりん 醤油 かつおだし汁
26	火	味ごはん 冬瓜の煮物 モロヘイヤの味噌汁	オレンジ ゼリー	米 片栗粉 米油 三温糖	鶏もも肉 油揚げ ツナ缶 豆腐 白味噌	えのき 人参 冬瓜 モロヘイヤ ねぎ	塩 酒 醤油 みりん かつおだし汁
27	水	ゆかりごはん 味噌汁 ふわふわ焼ナゲット	かつぱ えびせん	米 片栗粉 米油 三温糖 ノンエッグマヨ じゃが芋	豆腐 鶏ひき肉 赤味噌	人参 ホールコーン缶 キャベツ 玉ねぎ	ゆかりふりかけ 塩 カレー粉 酢 かつおだし汁
28	木	ごはん 鯖のコーンマヨ焼き 野菜スープ	ぶどう ゼリー	米 片栗粉 米油 ノンエッグマヨ じゃが芋 三温糖 バター	鯖 粉チーズ 合わせ味噌	ホールコーン缶 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	塩 酒 薄口醤油 コンソメ
29	金	ミルクロール ポークチャップ 野菜サラダ	プリンパン	ミルクロール じゃが芋 三温糖 ノンエッグマヨ	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト 水煮 キャベツ 胡瓜 コーン缶	ケチャップ ソース コンソメ 塩

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいますようお願いいたします。

※「あけびの実」は法人の事業所でパン・クッキー・ケーキなど製造販売しています。

☆1日セレクトおやつは「ハッピーターン」or「サッポロポテト」より選んでもらいます。



※夏に食べたい栄養素※

・ビタミンB群(特にB1、B2): エネルギー代謝をサポートします。

豚肉、うなぎ、卵、チーズなど

・たんぱく質: 筋肉や免疫力を維持するために重要です。

肉類、魚類、大豆製品など

・ビタミンC: 抗酸化作用があり、体の免疫力を高めます。

ブロッコリー、パプリカ、レモンなど

・クエン酸: 疲労回復に役立ちます。

レモン、梅干し、キウイフルーツなど

・アリシン: 免疫力を高める効果があります。

にんにく、玉ねぎ、ニラなど

これらの栄養素を摂り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!!

