8月　献立表

年　月　日

日付	献立名	主な食品名	栄養表示	日付	献立名	主な食品名	栄養表示
22日（金）	冷やし中華	中華麺　もやし　胡瓜　ハム　錦糸卵　冷やし中華たれ　ごま油	カロリー　456kcal たんぱく質　14ｇ 脂質　14ｇ 塩分　1.6ｇ	27日（水）	ご飯	精白米	カロリー　447kcal たんぱく質　18ｇ 脂質　13ｇ 塩分　1.1ｇ
	シュウマイ	豚肉　鶏肉　玉葱　小麦粉　卵　塩　醤油　砂糖			味噌汁	さつまいも　油揚げ　味噌　だし	
	ポテトサラダ	じゃが芋　人参　玉葱　マヨネーズ　塩　胡椒			タラの唐揚げ野菜あんかけ	タラ　ピーマン　人参　玉葱　鶏肉　中華だし　醤油 塩　胡椒　油　片栗粉	
	バナナ	バナナ			小松菜の和え物	小松菜　もやし　笹かま　めんつゆ	
					オレンジ	オレンジ	
25日（月）	ゆかりご飯	精白米　ゆかり　塩	カロリー　451kcal たんぱく質　21ｇ 脂質　13ｇ 塩分　1.2ｇ	29日（金）	食パン	食パン　イチゴジャム	カロリー　500kcal たんぱく質　18ｇ 脂質　17ｇ 塩分　1.8ｇ
	味噌汁	キャベツ　わかめ　味噌　だし			トマトスープ	白菜　ぶなしめじ　コーン　トマト缶　コンソメ　胡椒	
	タンドリーチキン	鶏肉　塩　胡椒　にんにく　ケチャップ　マヨネーズ　カレー粉			ベイクドエッグ	卵　玉葱　じゃが芋　ほうれん草　ベーコン　赤ピーマン　塩　胡椒　油	
	大根サラダ	大根　人参　胡瓜　和風ドレッシング			れんこんサラダ	れんこん　枝豆　人参　フレンチドレッシング	
	グレープフルーツ	グレープフルーツ			りんごゼリー	りんごジュース　砂糖　寒天	
	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	

仕入の都合により、メニュー変更をする場合がございます

食育だより

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬（しゅん）を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

主な野菜の産地

人参	北海道	しめじ	新潟	胡瓜	岩手
もやし	岩手	キャベツ	茨城	オレンジ	アメリカ
白菜	茨城	さつまいも	栃木	グレープフルーツ	アメリカ
玉葱	北海道	大根	青森	バナナ	フィリピン
ピーマン	岩手				

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

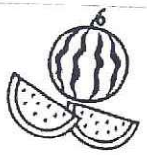
8月　ランチデリバリー献立表

年　月　日

日付	献立名	主な食品名	栄養表示
21日（木）	ご飯	精白米　たまごふりかけ	カロリー　401kcal
	ほっけの塩焼き	ほっけ　塩	たんぱく質　12g
	笹かまチーズ揚げ	笹かま　パルメザンチーズ　青のり　てんぷら粉　油	脂質　13g
	キャベツとしめじのソテー	キャベツ　しめじ　ベーコン　中華だし　醤油　胡椒　油	塩分　1.2g
	キウイ	キウイ	
26日（火）	ご飯	精白米　ゆかり　塩	
	野菜豆腐ハンバーグ	豆腐　鶏肉　玉葱　人参　枝豆	カロリー　457kcal
		砂糖　塩　生姜　みりん　小麦粉　パン粉　油	たんぱく質　14g
	白菜の和え物	白菜　胡瓜　錦糸卵　めんつゆ	脂質　10g
	さつまいも甘煮	さつまいも　砂糖　塩	塩分　1.2g
	黄桃缶	黄桃缶	

日付	献立名	主な食品名	栄養表示
28日（木）	ご飯	精白米　ごま塩	カロリー　425kcal
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉　醤油　酒　にんにく　生姜　片栗粉　小麦粉　油	たんぱく質　16g
	ほうれん草のナムル	ほうれん草　わかめ　人参　ナムルドレッシング	脂質　15g
	一口チーズ	チーズ	塩分　1.3g
	グレープフルーツ	グレープフルーツ	

仕入の都合により、メニュー変更をする場合がございます

主な野菜の産地

人参	北海道	しめじ	長野	グレープフルーツ	アメリカ
白菜	茨城	キャベツ	茨城	キウイフルーツ	ニュージーランド
胡瓜	岩手	さつまいも	栃木