

7月 かりきょうのランチメニュー

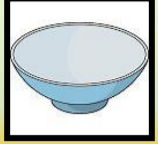
栄養表示には

新潟県産コシヒカリ
ご飯 220g
エネルギー 370kcal
たんぱく質 13.4g
脂質 2g

牛乳 200ml
エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g

牛乳は毎日
付きます!

あたたかい汁ものを提供します!



← このマークは、
盛付けがあります。
(※印を盛付けます)
← スプーンが付きます。

《お問い合わせ》 かりきょうフードサービス
お気づきの点等がありましたら、こちらまで連絡をお願いいたします。

お弁当専用フリーダイヤル 0120 (36) 2400
FAX 0257 (45) 2958

新潟県刈羽郡刈羽村大字下高町566番地

※メニューはこちらでも確認できます

http://www.karikyoo.co.jp/kyusyokumenu.pdf

が含まれています。

月	火	水	木	金	ーメモ
2 ご飯 和風ハンバーグ 金平ごぼう ※じゃがいもの味噌汁 エネルギー 785 kcal たんぱく質 32.5g 脂質 28.4g アレルギー 卵 乳 小麦	3 特別編成授業	4 特別編成授業	5 中華麺 ※ちゃんぽん 海鮮チヂミ 高野豆腐煮 エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 25.6g アレルギー 卵 乳 小麦 えび・かに	6 ご飯 オムレツ デミソース 小松菜大豆サラダ ※ポトフ風スープ エネルギー 835 kcal たんぱく質 35.1g 脂質 26.8g アレルギー 卵 乳 小麦	○7日は 七夕です ・この日は、離れて暮らす 織姫と彦星が、一年に一度 天の川を渡り、会うことが できる日です。願い事を書 いた短冊をつるす笹の葉は、 天に向かって大きく広がる ところから、願いが届きま すよという思いで使う ようになったと言われてい ます。 ・七夕の日にそうめんを食 べると病気になるというわ れられています。
9 ご飯 ハムエッグフライ ほうれん草のソテー ※根菜の味噌汁 エネルギー 831 kcal たんぱく質 34.8g 脂質 30.1g アレルギー 卵 乳 小麦	10 ご飯 ししゃも焼き 春巻・たくあんサラダ ※豚汁 納豆 エネルギー 782 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 29.4g アレルギー 卵 乳 小麦	11 鮭と枝豆の混ぜご飯 豆腐ステーキ バンバンジーサラダ ※もずく汁 エネルギー 776 kcal たんぱく質 30.8g 脂質 22.6g アレルギー 卵 乳 小麦	12 ご飯 鶏肉のトマト煮 スナップサラダ ※コーンスープ エネルギー 810 kcal たんぱく質 34g 脂質 28.6g アレルギー 卵 乳 小麦	13 ご飯 さんまの蒲焼 ポテトサラダ ※野菜たっぷり味噌汁 エネルギー 833 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 25.6g アレルギー 卵 乳 小麦	○食事の バランスを 考えよう! ・暑さを乗り切るためには、 食事も重要です。 主食、主菜、副菜のそろっ たバランスの良い食事を 心がけ、暑さに負けない からだを作りましょう! ・好きなものばかり食べた り、ダイエットなどで食事制 限をしつらしていると、栄養 バランスが崩れてしまいま す。献立の基本を覚えて、 栄養バランスの良い食事を 心がけましょう! ・チャーハンや丼は、簡単 に調理できて食べやすいで すが、ついつい副菜を忘れ てしまいがちです。必ず副 菜を加えましょう!!
16 祝 海の日 エネルギー 806 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 31.1g アレルギー 卵 乳 小麦	17 ご飯 チキンステーキ マカロニサラダ ※つみれ汁 エネルギー 806 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 24.9g アレルギー 卵 乳 小麦	18 フルーツパン ※ポークビーンズ ロールキャベツ煮 ナムル エネルギー 824 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 29.1g アレルギー 卵 乳 小麦	19 食育の日 ご飯 ※夏野菜カレー ミニハンバーグ 海苔酢和え フルーツヨーグルト エネルギー 858 kcal たんぱく質 26.9g 脂質 35.6g アレルギー 卵 乳 小麦	20 ご飯 とんかつ玉子あんかけ 菜の花サラダ ※切干大根の味噌汁 エネルギー 836 kcal たんぱく質 32.1g 脂質 31.7g アレルギー 卵 乳 小麦	
23 ご飯 鶏の唐揚げ こんにゃく炒め ※スタミナ汁 エネルギー 806 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 31.1g アレルギー 卵 乳 小麦	24 昼食用意	25	26	27	

夏季休業

■献立は、仕入れの都合等により変更になる場合がございますが、ご了承ください。
■写真はイメージです。

～夏バテを予防しよう～

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑くなり、食欲が落ちてくるこの時期はごはんを食べる量が減ったり、冷たいものの取りすぎで、体調を崩してしまうことがあります。「暑い⇒だるい⇒食欲がない⇒飲料水の取りすぎ⇒消化力の低下⇒食欲不振」という悪循環が起こります。その結果体調が崩れて夏バテを起こしてしまうと言われています。

○食事は量より質を考えて摂りましょう。

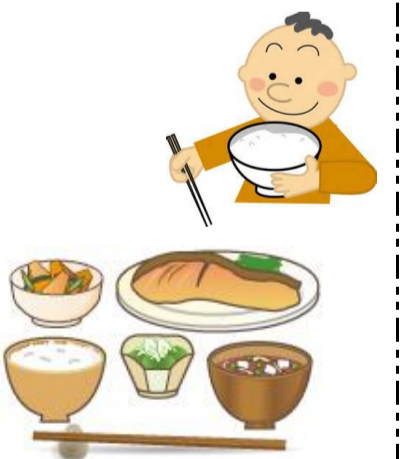
消化のよい良質のたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（海藻）をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。

○冷たいものを摂りすぎないようにしましょう。

清涼飲料水やアイスなど冷たいものを摂りすぎると、胃腸をこわしたり食欲がなくなったりしてしまいます。

○ビタミンB1 補給を忘れずに摂りましょう。

夏場は、ビタミンB1の消費が激しくなり不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。豊富に含む食材・・・豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草



※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日付	献立名	体をつくる	体の調子を整える	エネルギー源になる
2(月)	和風ハンバーグ	鶏肉、 <u>卵</u> 、 <u>乳</u>	キャベツ	小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油
	金平ごぼう		ブロッコリー	ドレッシング
	じゃが芋の味噌汁	油揚げ、味噌	じゃがいも、人参、長ネギ	油
5(木)	ちゃんぽん	豚ひき肉、 <u>卵</u> 、 <u>乳</u>	玉ねぎ、トマト	ソフト麺
	海鮮チヂミ	鮭、 <u>卵</u> 、 <u>乳</u>	キャベツ	小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油
	高野豆腐煮			米粉のクッキー
6(金)	オムレツデミソース	豚肉、 <u>卵</u> 、 <u>乳</u>	玉ねぎ、人参、キャベツ	小麦粉、パン粉、 <u>でんぷん</u> 、油
	小松菜大豆サラダ		キャベツ、 <u>長芋</u>	小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油
	ポトフ風スープ		パイン、ナタデココ、ぶどうゼリー	
9(月)	ハムエッグフライ			背割れコッペパン
	ほうれん草のソテー		大根、人参、水菜	
	根菜の味噌汁	<u>乳</u>	コーン	小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油
10(火)	ししゃも焼き	鶏肉	ブロッコリー、玉ねぎ、人参	
	春巻き			
	たくあんサラダ			
	納豆	かまぼこ	もやし、人参	
	豚汁	油揚げ、味噌	冬瓜、人参、大根	
11(水)	鮭と枝豆の混ぜご飯	わかめ		ご飯
	豆腐ステーキ	ぶり	大根	
	バンバンジーサラダ		菜の花、人参	ピーナツ
	もずく汁	<u>ウィンナー</u>	キャベツ、人参、玉ねぎ、水菜、コーン	
12(木)	鶏肉のトマト煮	いか	キャベツ	
	スナップサラダ	<u>ハム</u>	ほうれん草、人参、もやし	ドレッシング
	コーンスープ	豚肉、大豆	玉ねぎ、じゃがいも、人参、トマト	小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油
13(金)	さんま蒲焼	豚肉、鶏肉、 <u>卵</u> 、 <u>乳</u>	玉ねぎ	スパゲティ
	ポテトサラダ	青のり	じゃがいも	油
	野菜たっぷり味噌汁	カタクチイワシ		アーモンド
17(火)	チキンステーキ		枝豆	ご飯
	マカロニサラダ	アジ、 <u>乳</u> 、 <u>卵</u>	キャベツ、トマト	小麦粉、パン粉、 <u>でんぷん</u> 、油
	つみれ汁	<u>ベーコン</u>	白菜、人参、チンゲン菜	
18(水)	フルーツパン	豚ひき肉、味噌	長ネギ、筍	中華麺
	ポークビーンズ			
	ロールキャベツ煮	豚ひき肉、 <u>卵</u> 、 <u>乳</u>	玉ねぎ	もち米小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油
	ナムル		きゅうり、ミニトマト	
19(木)	夏野菜カレー	鯖、味噌		
	ミニハンバーグ		蓮根、人参	ドレッシング
	海苔酢和え	油揚げ	里芋、ごぼう、大根、人参、椎茸、こんにゃく	
	フルーツヨーグルト	海苔の佃煮		
20(金)	とんかつ玉子あんかけ	豚肉	トマト、ナス、かぼちゃ、じゃがいも	カレー粉
	菜の花サラダ	鶏肉、 <u>卵</u> 、 <u>乳</u>	キャベツ	小麦粉、 <u>でんぷん</u> 、油
	切干大根の味噌汁	<u>ハム</u>	人参、コーン、きゅうり	スパゲティ
23(月)	鶏の唐揚げ		枝豆	ご飯
	こんにゃく炒め	アジ、 <u>乳</u> 、 <u>卵</u>	キャベツ、トマト	小麦粉、パン粉、 <u>でんぷん</u> 、油
	スタミナ汁	<u>ベーコン</u>	白菜、人参、チンゲン菜	