



献立予定表 その1

私たちの身体は70%が水分です。
このうち1%が失われるとどのの渴きを感じます。
約20%が失われると命にもかかわってきます。
どのの渴きを感じる前にこまめな水分補給をし、**食事の時に水分の多い野菜や果物などを積極的に食べるようにして、上手に水分補給をすることが大切です。**

水 1日		木 2日		金 3日		この週の締切は 6月19日
麦ご飯 家常豆腐 キャベツの中華胡麻だれ トマトとレタスのスープ 杏仁豆腐 牛乳 		麦ご飯 鶏肉のマリネ きんぴらポテト 味噌汁 人参、アゲ、わか 冷凍みかん 牛乳 		バター醤油パゲッティ トマトとツナのサラダ カボチャの冷製スープ 牛乳 		
エネルギー 879 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.2 g		エネルギー 826 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.8 g		エネルギー 811 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.8 g		
火 6日		8日		10日		この週の締切は 6月26日
古代米ごはん 豚肉のミソネーズ 炒り豆腐 茸とカビシキのスープ 牛乳 		麦ご飯 鮭の南蛮漬け みそ煮込み 卵と冬瓜のスープ 牛乳 		麦ご飯 酢豚 青梗菜お浸し 豆腐とコーンのスープ 牛乳 		
エネルギー 907 kcal たんぱく質 43.5 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.5 g		エネルギー 808 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 4.1 g		エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 4.3 g		
エネルギー 811 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.8 g		エネルギー 732 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.8 g				
13日		14日		15日		この週の締切は 7月3日
セーフアン(鶏飯) 人参しりしり オクラのおひたし 沖縄のぜんざい 牛乳 		麦ご飯 テジブルコギ モヤとカウリのナムル 青梗菜の卵スープ スパイク ファチ (韓国風フルーツソフ) 牛乳		夏野菜カレー 大根と貝柱のサラダ 味噌スープ フルーツヨーグルト 牛乳		
エネルギー 712 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 4.2 g		エネルギー 809 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g		エネルギー 939 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 36.5 g 食塩相当量 2.8 g		
エネルギー 800 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 800 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 922 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.6 g		
20日		21日 土用の丑の日		22日		この週の締切は 7月10日
麦ご飯 肉豆腐 肉詰めピーマン 味噌汁 冬瓜、エノキ 牛乳		うなぎの混ぜ寿司 夏野菜のおろし和え 夏野菜のくず煮 味噌汁 豆腐・モヤカ 牛乳 		麦ご飯 チキン南蛮 茹でトウモロコシ 野菜の土佐煮 味噌汁、揚げ 牛乳 		
エネルギー 824 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.5 g		エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 4.0 g		エネルギー 814 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.3 g		
				海の日 		
				スポーツの日 		

土用の丑の日うなぎを食べるブームは、江戸時代のキャッチコピーから始まったとする説が有力です。今年の土用の丑の日は21日なので、うなぎを使ってみました。ビタミンAが豊富で栄