

8 天童ベビーホーム がつのこんだて

なぜ夏バテするの？

体に暑さがこもり、たくさん汗をかきます。その際にエネルギーを作り出すときに必要なビタミンBが排出されてしまいます。それで体がだるくなったり眠くなったりするのです。夏バテ解消にビタミンB群を多く含む豚肉がおすすめです。またカレー粉などを使用するのもおすすめです。スパイスには食欲増進や消化をよくするなどの効果が期待されています。

げつようび

2 鶏肉の塩ダレ焼き
里芋のそぼろ煮
ブロッコリーサラダ
杏仁豆腐

かようび

3 チンジャオロース春巻
きのこのソテー
胡瓜の塩昆布和え
パイン缶

すいようび

4 サバの味噌焼き
ペンネソテー
肉じゃが
アスパラのごま和え
ミニゼリー

もくようび

5 ササミフライ
レンコンのきんぴら
ほうれん草の
なめたけ和え
みかん缶

きんようび

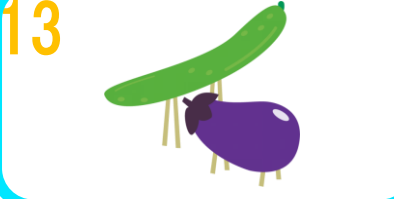
6 カレー
鶏のからあげ
インゲンサラダ
黄桃缶

9 振替休日

10 エビフライ
チリコンカン
チンゲン菜のツナ和え
洋梨缶

11 チーズオムレツ
スパゲティサラダ
小松菜のソテー
杏仁豆腐

12 麻婆豆腐
水ギョーザ
菜の花の千草和え
みかん缶



17 ハンバーグ
かぼちゃのバター煮
カリフラワーサラダ
パイン缶

18 カレイのムニエル
マカロニソテー
なすと鶏肉のテリヤキ
小松菜の
ドレッシング和え
黄桃缶

19 目玉焼きフライ
五目豆
ブロッコリーのお浸し
ミニゼリー

20 チキン竜田揚げ
厚揚げの煮物
チンゲン菜の磯和え
洋梨缶

23 酢豚
はんぺんチーズ
きゅうりのサラダ
オレンジ

24 プリのバター醤油焼き
ペンネソテー
ポテトサラダ
インゲンのソテー
ミニゼリー

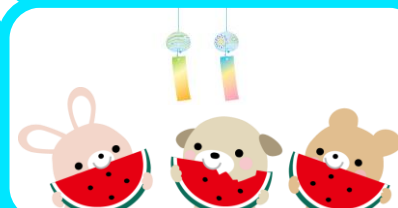
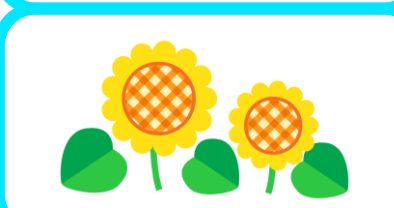
25 チキン南蛮
野菜の肉味噌炒め
小松菜のおかか和え
パイン缶

26 カレー
ミニフランク
にんじんサラダ
洋梨缶

27 タラのピカタ
レンコンサラダ
ピーマンのソテー
みかん缶

30 帆立風味蒲鉾フライ
ポトフ風
ブロッコリーのごま和え
ヨーグルトゼリー

31 テリヤキチキン
マカロニサラダ
ほうれん草のソテー
洋梨缶



■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。
卵... エビ... そば...
小麦... カニ...
乳製品... ピーナツ...

※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。
担当栄養士：佐藤 郁美

1人1回当たり平均栄養摂取量
エネルギー 8月分平均 250kcal たんぱく質 8月分平均 10.0g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食
〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273
URL: kyoei-lunch.co.jp/