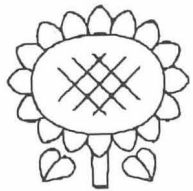


(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
				1 (おにぎり) 魚のムニエル(カレー風味) 春雨スープ ゴーヤとツナのサラダ かぼちゃの甘煮 キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	2 冷しうどん オレンジ ((おかし))
4 (ぶりかけごはん) 魚の巻肉 洋風かき玉汁 ピーマンの塩辛炒め 磯風味ポテト キウイ (牛乳) フルーツヨーグルト	5 (白ごはん) にきり揚げ ぶのみそ汁 ポテトサラダ パイナップル (牛乳) スキムミルク おかし	6 (チキンライス) 五目ビーフン もやしとキャベツのスープ いりごはんと味噌汁 煮 豆 オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ミルクもち	7 (白ごはん) 切干大根の煮物 卵のたまご汁 青菜の豆苗みそ和え 豆乳 (牛乳) スキムミルク (牛乳) ミルクココア おかし	8 (ぶりかけごはん) 魚の竜田揚げ 揚げ豆腐のみそ汁 野菜のごま味噌和え キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) おからメリーカッパケーキ	9 焼きそば バニラ ((おかし))
11 山の日 	12 (おにぎり) カレーミートオムレツ 豆腐のみそ汁 バンサンсуウ パイナップル (牛乳) スキムミルク (牛乳) 健康ドーナツ	13 (ぶりかけごはん) ツアジャカ もやしスープ キャベツのじゃこ炒め キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	14 (ぶりかけごはん) 焼き大根の煮物 わかめとアサギの味噌汁 かんたんおにぎり バニラ (牛乳) スキムミルク おかし	15 (白ごはん) ひじき大炒め 白果のたまご汁 もやしのナムル オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし	16 冷しそうめん バニラ ((おかし))
18 (ビーフカレーライス) 玉ねぎスープ マリョウの黄金焼き (牛乳) シービーカレー いんげんの大さめ煮 卵焼き キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) セーラーのクリームケーキ	19 (ぶりかけごはん) 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋のみそ汁 野菜大炒め ナシ (牛乳) スキムミルク (牛乳) バナートースト	20 (白ごはん) 洋風卵とじ 玉ねぎと人参の味噌汁 レンコンのきんぴら オレンジ おき茶 (牛乳) みたらし団子	21 (おにぎり) 根菜の五目煮 キャベツスープ マカロニソテー バニラ (牛乳) スキムミルク おかし	22 たんじょうかい わかめごはん ほうとうのみそ汁 魚のアラジ(アサギソース) キャベツサラダ パイナップル アップルジュース おかし	23 スパゲティミートソース オレンジ ((おかし))
25 (ハムライス) 魚の磯辺焼き 南風のシチュー キャベツの酢物 ウインナーソテー キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) お好み焼きパン	26 (ぶりかけごはん) 豆腐入りハンバーグ わかめスープ 昆布と野菜の味噌和え ナシ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ハンバーグサンド	27 (白ごはん) 揚げじゃが芋のそぼろ煮 レタスと油揚げのみそ汁 野菜のごま和え オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし	28 (おにぎり) マーボーなす 人参とキャベツの味噌汁 ちくわのかき揚げ バニラ (牛乳) スキムミルク (牛乳) フリン	29 (ツナ炒飯) ギョロウ にらたまがゆ わんごんのごま和え キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ミルクココア おかし	30 野菜ラーメン バニラ ((おかし))



食欲がないときの工夫

暑くて食欲がないからと、食事はそうめんだけというようなことはありませんか？ めん類を食べるならトッピングで具たくさんにする、小鉢を添えるなどの工夫を。また香辛料や酢には食欲増進の効果があります。肉や野菜がバランスよく食べられるカレーライスをはじめ、サラダや炒め物などにも香りや酸味をじょうずに取り入れ、栄養を充分にとりましょう。



夏野菜をじょうずに食べよう

トマト、きゅうり、すいかなどの夏野菜は、暑さによる体のほてりをとる効果があります。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。ただし、エアコンの効いた環境では体が冷えすぎてしまうこともあるので、とり方には注意を。生食ではなく、炒め物や煮物などにすると量もたくさんとれ、温かく食べることができます。

