



7月予定献立表



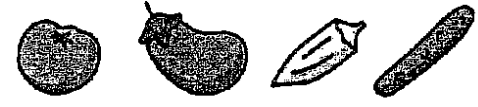
日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	三色丼 ミルク フルーツ				
3	月	あわご飯 焼き魚 ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク アガラサー			
4	火	パン 鶏グラタン わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり			
5	水	ご飯 おから炒め 南蛮サラダ みそスープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー			
6	木	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 大学芋			
7	金	天の川そうめん 天ぷらの盛り合わせ フルーツ	ミルク おにぎり			
8	土	タコライス風 ミルク フルーツ				
10	月	星のカレー ピーチヨーグルト 漬し汁	野菜ジュース 煮干しカリカリ フルーツ			
11	火	もずく丼 からし菜の白和え みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ			
12	水	麦ご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コンスープ フルーツ	ミルク マフィン			
13	木	弁当会				
14	金	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 人参シソ入り みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムパン			
15	土	鶏カレー ミルク フルーツ				
18	火	あわご飯 焼き鳥 ゴーヤチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
19	水	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ からし菜サラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン			
20	木	沖縄そば ゴーヤの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり			
21	金	星のスパゲティ コールスローサラダ 卵とオクラのスープ フルーツ	ミルク おにぎり			
22	土	ツナサンド ミルク フルーツ				
24	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 千草焼き みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ			
25	火	うなぎ丼(風) 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋のきな粉だんご			
26	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク おにぎり 和え物			
27	木	ライス スコッチポーク ブロッコリーソテー アスパラスープ フルーツ サラダ	カルピス パースデーケーキ			
28	金	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク きゅうりぼりぼり			
29	土	鶏照り焼きサンド ミルク フルーツ				
31	月	あわご飯 肉じゃが ミモザサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク そうめん和風味			

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

