



7月の献立



※対応食が通常食と異なる場合は赤字で記入しています。

通常食
対応食

1日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
- ・パジャルポテト
- ・キャベツとツナのソテー
- ・夏野菜カレー

2日(水)

- ・コッペパン
- ・グラタン風
- ・牛乳
- (乳抜き)
- ・豆乳・アレルギー対応ホワイトルウ使用
- ・オムレツ (米粉の白身フライ)
- ・野菜炒め
- ・日向夏ゼリー

3日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・タツカルビ
- ・揚げきょうざ
- ・じゃがいもの炒め物
- ・香南の和え物

4日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・涼野菜
- ・ひじきの煮物
- ・人参しりしり
- ・みそ汁

7日(月)

- 【七夕献立】
- ・牛乳
- ・米飯
- ・型型コロッケ
- ・コーンソテー
- ・ポークソテー
- ・キャベツのソテー
- ・七夕まじし汁 (豚糸餅抜き→鶏肉追加)

通常食
対応食

8日(火)

- 【八尾市の枝豆】
- ・米飯
- ・牛乳
- ・ニラ豆腐片
- ・さつまいもの天ぷら
- ・金平ごぼう
- ・枝豆

9日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏肉の塩こうじから揚げ
- ・粉ふきもち
- ・厚揚げのおろしソースかけ
- ・いんげんのソテー
- ・切り干し大根の酢の物

10日(木)

- 【世界のスープめぐり 中国：サンラータン】
- ・牛乳
- ・米飯
- ・焼きそば
- ・いかミンチカツ (大豆ミンチカツ)
- ・大豆入りの佃煮
- ・サンラータン
- (餅抜き→鶏肉増量)



夏バテしていませんか?

夏バテ予防のポイント

夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテといいます。主な症状は、全身のだるさ、思考力や意欲の低下、頭痛、めまい、食欲不振などです。暑い夏をのりきるために夏バテを予防するポイントを紹介します。

★ 栄養バランスのよい食事をとろう

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると自然と栄養バランスがととのいます。



★ 冷たいものとりすぎに注意しよう

冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくなります。



★ こまめに水分補給をしよう

普段の水分補給は水やお茶にし、大量に汗をかいた時は塩分も一緒に補給しましょう。のどが渇く前に少しずつこまめに飲むことが大事です。



★ しっかり睡眠をとろう

しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。早く起きて朝ごはんをしっかりとり、夜は早く寝て睡眠時間を確保して体力を回復させましょう。



暑い夏も元気にのりきりましょう!

