

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 火 B	ごはん 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 味噌汁(ふ)	豚ロース 味噌	人参 玉ねぎ しめじ 生姜 キャベツ きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 サラダ油 マヨネーズ ふ	チューベット 元気ミニ カップケーキ
2 水 特	ハヤシライス ひじきのサラダ	牛肉 ひじき 大豆	玉ねぎ エリンギ 人参 れんこん きゅうり コーン	七分つき米 マヨネーズ	*蒸しパン
3 木 A	きのこご飯 ごまあえ カレーうどん	うす揚げ ひじき	しいたけ しめじ 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま うどん	すいか
4 金 B	ごはん 魚のカレー焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(根菜)	魚の切り身 鶏肉ミンチ 味噌	南瓜 しょうが 人参 ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ	七分つき米 オリーブオイル バター パン粉 片栗粉 砂糖	チューベット 星たべよ
5 土 特	ごはん 冷麺 ツナサラダ	ハム ツナ	小松菜 キャベツ きゅうり 人参	七分つき米 中華めん マヨネーズ	豆乳ドーナツ 南瓜サブレ
7 月 A	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ミネストローネ	鶏肉 ウインナー	人参 玉ねぎ エリンギ なすび トマト パセリ	七分つき米 マカロニ マヨネーズ	チューベット ムギ太郎
8 火 特	すき焼き丼 味噌汁(素麺)	牛肉 味噌 うす揚げ	玉ねぎ 白菜 白ねぎ ねぎ しめじ 人参 三つ葉 なすび	七分つき米 素麺	とうもろこし
9 水 B	ごはん チーズハンバーグ ハムサラダ スープ(わかめ)	合挽きミンチ チーズ ハム わかめ	玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり パセリ	七分つき米 片栗粉 マヨネーズ	チューベット じゃがあられ
10 木 B	ごはん 魚の味噌煮込み パスタサラダ 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 ハム 卵	生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 三つ葉	七分つき米 スパゲティー マヨネーズ	バナナ

暑い毎日が続いていますね。水分補給って気にされていると思いますが、水分が悪化させることもあるそうです。そこで、必要なのが塩分です。市販されているスポーツドリンク等には塩分が含まれていますので、スポーツドリンクを飲用することもいいですし、塩あめやタブレットで塩分補給もいいですね。暑い夏ですが、元気にお過ごしくださいね。

### レシピ紹介 『ひじきのサラダ』

(リクエストがありましたので、ご紹介します。)

干しひじき 30g ・ 人参 半分 ・ きゅうり 1~2本 ・ 玉ねぎ ・ コーン ・ ハム  
根菜(お好みで)

1. ひじきを戻す。
2. 野菜を切る . . . . . 人参・きゅうりは千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
3. 根菜(蓮根は薄切り。ごぼうはさがぎにする。)
4. ハムは適当な大きさに切る。
5. ひじき、野菜を味付ただしで煮て、下味をつける。
6. 冷めたらマヨネーズ(適量)であえる。

ひじきにはカルシウム・鉄分・食物繊維が多く含まれて、とても栄養があります。ご家庭でも簡単にできるのでお試してくださいね。

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
16 水 B	ごはん オムレツ 和え物 味噌汁(ふ)	豚ミンチ 卵 ツナ 味噌	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 小松菜 しめじ ねぎ	七分つき米 サラダ油 ふ	チューベツト クリームラスク
17 木 A	ごはん 鶏つくね 豚汁	鶏肉ミンチ 豚肉 味噌	人参 れんこん しいたけ 玉ねぎ もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 さつまいも じゃがいも	すいか
18 金 B	ごはん 魚の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁(うす揚げ)	魚の切り身 ハム 味噌 うす揚げ	きゅうり 人参 コーン ねぎ	七分つき米 砂糖 マカロニ マヨネーズ	チューベツト あげまる
19 土 A	ひじきご飯 牛肉とピーマンの炒め物 ひやしうどん	ひじき 牛肉 わかめ	人参 しいたけ ピーマン キャベツ おくら	七分つき米 こんにやく うどん 砂糖	ミニバーム クーヘン ミレービスケット
21 月 B	ごはん 鶏肉のハーフ焼き 春雨の和え物 スープ(れんこん)	鶏肉 粉チーズ ツナ ベーコン	パセリ バジル きゅうり コーン れんこん パセリ	七分つき米 パン粉 オリーブオイル バター 春雨	チューベツト いもはなこ
22 火 B	ごはん 魚の味噌あんかけ 根菜サラダ 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 ハム	きゅうり 蓮根 ごぼう 人参 コーン しめじ えのき しいたけ 三つ葉	七分つき米 片栗粉	*マカロニきなこ マカロニ きなこ 砂糖
23 水 特	大豆カレー ブロッコリーの和え物	牛肉 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ 南瓜 ブロッコリー	七分つき米 砂糖	チューベツト おにぎりせんべい
24 木 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 南瓜のすいとん	豚ミンチ 卵 味噌	人参 玉ねぎ ピーマン 南瓜 しめじ ねぎ	七分つき米 マカロニ サラダ油 小麦粉	とうもろこし
25 金 B	ごはん 煮魚 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ)	魚の切り身 ハム 味噌 わかめ	人参 きゅうり キャベツ コーン 三つ葉	七分つき米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
26 土 A	ごはん 酢豚 味噌ラーメン	豚肉 味噌	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 白菜 もやし ねぎ	七分つき米 サラダ油 砂糖 中華そば	カップケーキ クリームサンド クラッカー
28 月 特	そぼろ丼 卵スープ	鶏肉ミンチ 卵 ちくわ	人参 さんどまめ コーン 玉ねぎ ほうれん草	七分つき米 サラダ油	*蒸しいも さつま芋
29 火 B	ごはん ウインナーのフリッター 肉じゃが 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ウインナー 卵 牛肉 味噌	人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	七分つき米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 糸こんにやく	チューベツト 味付けいりこ
30 水 A	ごはん あんかけ焼きそば 中華スープ(冬瓜)	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 青梗菜 しいたけ ねぎ 冬瓜 ねぎ	七分つき米 中華そば 片栗粉	すいか
31 木 B	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ スープ(レタス)	豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン レタス パセリ	七分つき米 マヨネーズ	*白玉きなこ 白玉粉 きなこ 砂糖
9/1 金 B	ごはん 魚のごま焼き きんぴらごぼう 味噌汁(おくら)	魚の切り身 ちくわ 味噌	人参 ごぼう れんこん おくら	七分つき米 ごま 砂糖	チューベツト ビスコ
2 土 A	ごはん 塩焼きそば 味噌汁(えのき)	豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ えのき 三つ葉	七分つき米 そば	おやつカステラ ねじりんぼう