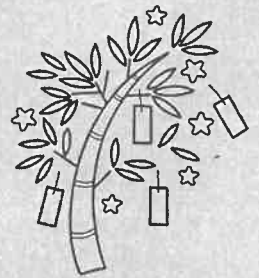


7月

# もいつけ表



今月の行事食

1日(月)「食欲増進の献立」  
6日(月)「七夕の献立」  
15日(水)「郷土料理の献立」

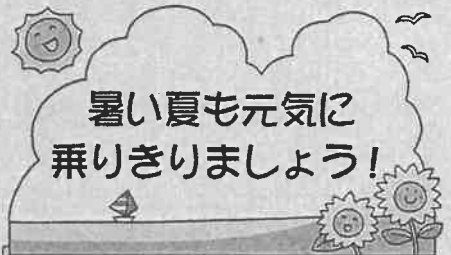


1日(水)		2日(木)		3日(金)	
<p>食欲増進の献立</p> <p>ごはんにかけて食べます</p> <p>エビシューマイ(2個)</p> <p>豚キムチ丼(ごはん)</p> <p>豆乳ごま担々スープ</p>		<p>カレー風味のフライドチキン あさりのトマトクリームスパゲッティ</p> <p>ミルクロール</p> <p>キャベツと豆のスープ</p>		<p>魚(ぶくらぎ)の香味ソース 切干し大根のナムル</p> <p>ごはん</p> <p>みそワンドンスープ</p>	
<p>七夕の献立</p> <p>セタゼリー</p> <p>ハンバーグ チーズポテト</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>天の川スープ</p>		<p>ギョーザ(2個) チョレギサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>韓国風肉じゃが</p>		<p>大豆とアーモンドの揚げからめ 巨峰(2個)</p> <p>ごはん</p> <p>柳川風煮</p>	
<p>ごはんにかけて食べます</p> <p>さつまいも入り 野菜かきあげ</p> <p>金時草の彩り寿司 (金時草すしごはん)</p> <p>沢煮椀</p>		<p>鶏肉のガーリック焼き ひじきの炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>		<p>郷土料理の献立</p> <p>野菜入り卵焼き 豚肉と厚揚げの味噌炒め</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>なすのそうめん汁</p>	
<p>ごはんプリン</p> <p>黒豆きなこクリーム</p> <p>めざすフライ じゃがいもとひじきのごまサラダ</p> <p>ミルクロール</p> <p>塩こうじスープ</p>		<p>ごまプリン</p> <p>餅蒸</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐と卵のスープ</p>		<p>キャベツメンチカツ マカロニサラダ</p> <p>ミルクロール</p> <p>大麦と水菜のスープ</p>	
<p>チキンナゲット(2個) わかめと枝豆のサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>夏野菜のカレーライス</p>					

熱中症を予防する!

## 水分補給のコツ

- ・「のどが渴いた」と感じる前に飲もう!
- ・一度にたくさん飲まず、一日を通して定期的、かつ、こまめに飲もう!
- ・甘い飲み物の飲み過ぎに注意!  
ジュース類はコップに入れて量を決めて飲もう!
- ・飲み物は、ほどよく冷えた 5~15℃が適温!



水分・ミネラル補給

## 夏野菜を食べよう

太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、色鮮やかなものが多く、見ているだけで元気がでできますね。夏野菜にはビタミンやミネラル、水分が豊富に含まれています。旬の野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう。

