

7月5日(水)				7月12日(水)			
麦ごはん ワンタンスープ プルコギ丼 城陽市の青ねぎ・玉ねぎを使用！				ごはん(減量) じゃがいものみそ汁 あじの塩焼き 梅おかかサラダ 城陽市の梅・青ねぎ・ じゃがいも・キャベツを使用！			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) 精白米	58 g	(黄) 精白米	59 g	(赤) (冷) 油揚げ	9 g	(赤) 鶏ささみ水煮	4.3 g
(黄) 麦	6 g	(赤) じゃが芋	26 g	(緑) きゅうり	6 g	(赤) 花かつお	0.8 g
(黄) ワンタン	4 g	(黄) 玉ねぎ	21 g	(緑) 人参	4 g	(黄) 三温糖	0.8 g
(赤) 鶏肉	9 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) 鶏ささみ水煮	4.3 g	淡口しょうゆ	0.6 g
(緑) しょうが	0.3 g	(赤) 中辛みそ	6.0 g	(赤) 花かつお	0.8 g	(緑) 梅肉	1.0 g
(緑) 人参	13 g	(赤) こうじみそ	1.2 g	(黄) 三温糖	0.8 g		
(緑) 玉ねぎ	18 g	削り節	2.1 g	濃口しょうゆ	2.0 g		
(緑) 緑豆もやし	13 g	水	89 g	淡口しょうゆ	1.9 g		
(緑) なら	3 g	(赤) あじ(一汐40g)	1 切	塩	0.3 g		
濃口しょうゆ	1.3 g	(緑) キャベツ	21 g	こしょう	0.02 g		
淡口しょうゆ	1.9 g	(緑) きゅうり	6 g	冷凍ブイヨン(チキ)	5 g		
水	89 g	(緑) 人参	4 g	水	89 g		
(赤) 牛肉スライス	24 g	(赤) 鶏ささみ水煮	4.3 g				
(緑) おろしにんにく	0.1 g	(赤) 花かつお	0.8 g				
(緑) しょうが	0.3 g	(黄) 三温糖	0.8 g				
(緑) 玉ねぎ	26 g	淡口しょうゆ	0.6 g				
(緑) キャベツ	26 g						
(緑) 緑豆もやし	12 g						
(緑) 青ねぎ	3 g						
(黄) 三温糖	1.5 g						
濃口しょうゆ	2.0 g						
(赤) 赤みそ	3.6 g						
アップルソース	1.7 g						
(黄) 白いりごま	1.2 g						
トウバンジャン	0.02 g						
プチドリップ	0.3 g						
栄養量	エネルギー (キロカロリー) 351	たんぱく質 (グラム) 13.8	脂肪 (グラム) 5.3	栄養量	エネルギー (キロカロリー) 332	たんぱく質 (グラム) 17	脂肪 (グラム) 5.9

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいたい栄養素をたくさん含んでいます。



熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------