

7月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

			定食A（420円）		Kcal 塩分量g		定食B（420円）		Kcal 塩分量g
1	日								
2	月	主菜	豚肉とゴーヤのオイスター炒め	ごはん	829	主食	かきあげ&野菜天丼		783
		副菜	エビ焼売	スープ	3.8	副菜	カラフルマリネ	スープ	2.4
3	火	主菜	白身魚のピリカラマヨ焼き（七味味）	ごはん	889	主食	牛丼		722
		副菜	油あげときゅうりのごま和え	すまし汁	3.2	副菜	サラダ 春巻き添え	すまし汁	2.8
4	水	主菜	ハンバーグトマトソース	ごはん	794	主食	ジャージャー麺	ごはん	775
		副菜	スパゲティピーナツ和え	スープ	2.7	副菜		スープ	3.4
5	木	主菜	ひれカツ&野菜コロッケ	ごはん	768	主食	かつ丼		938
		副菜	根菜金平	味噌汁	2.9	副菜	お魚ソーセージとキャベツのマヨ和え	味噌汁	3.6
6	金	主菜	ポーク冷しゃぶ	ごはん	844	主食	夏野菜カレー		789
		副菜	イカリングフライ	スープ	3	副菜	シーザーサラダ	スープ	4.7
7	土								
8	日								
9	月	主菜	エビカツ	ごはん	790	主菜	あんかけ焼きそば	ごはん	821
		副菜	ピリカラ蒟蒻	スープ	3.3	副菜		スープ	3.3
10	火	主菜	サバのカレー風味揚げ	ごはん	872	主菜	とろ〜りたまごの甘辛丼		750
		副菜	オクラとチーズのおかか和え	味噌汁	3.8	副菜	フレッシュサラダ	味噌汁	2.5
11	水	主菜	照焼きチキン	ごはん	897	主菜	煮玉子醤油ラーメン	ごはん	824
		副菜	ごぼうサラダ	味噌汁	4.2	副菜	もやしナムル		6.7
12	木	主菜	ミックスフライ	ごはん	828	主菜	サラダ風焼肉丼		639
		副菜	コロコロカボチャの胡麻和え	スープ	2.6	副菜	きくらげの中華和え	スープ	3.1
13	金	主菜	チキンとポテトのコンソメスープ煮	ごはん	799	主食	オムライス		952
		副菜	海藻サラダ	フルーツゼリー	2	副菜	ミニメンチカツ	フルーツゼリー	2.9
14	土								
15	日								
16	月								
17	火	主菜	チキンピザ風焼き	ごはん	829	主食	鮭のムニエル野菜クリームソース	ごはん	650
		副菜	ちくわの大葉和え	スープ	4.4	副菜	金平ごぼう	スープ	3.2
18	水	主菜	ポークジンジャー	ごはん	777	主食	ワンタン麺	ごはん	775
		副菜	春雨サラダ	スープ	3.4	副菜	もやしナムル		5.3
19	木	主菜	3色揚げだし豆腐（ゆかり・のり・かつお）	ごはん	724	主食	エビマヨ丼		798
		副菜	とうがんの和風あんかけ	味噌汁	2.3	副菜	グリーンサラダ	味噌汁	2
20	金	主菜	チキンガーリックソース	ごはん	909	主食	ロコモコ丼		945
		副菜	れんこん辛子マヨ和え	スープ	2.6	副菜	カボチャコロッケ	スープ	3.4
21	土								
22	日								
休業 夏休み									

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています

※定食は数に限りがありますのでご了承ください

健康一口メモ

●夏バテしない生活のポイント

暑さに負けず健康に過ごすために、以下のことに気をつけて元気に夏を乗りきりましょう！

①必ず朝食を食べましょう

朝食を食べる事は、生活リズムを整えたり、睡眠中に低下した体温をアップさせたりします。

②たんぱく質を十分に摂ろう

暑さで弱っている体にスタミナをつけようと大量に食べても、吸収は難しいです。まずは量より質。肉・魚・豆腐類などの食品はしっかり摂りましょう。

③適度な運動と十分な睡眠を

適度な運動は、気分転換や行動への活力源になります。睡眠不足は疲労の蓄積につながります。充分とりましょう。

旬の食材

枝豆・オクラ・きゅうり・とうがん・トマト・ナス・ゴーヤ
モロヘイヤ・すいか・かぼちゃ・マコカレイ・マス・シジミ・穴子

本校のホームページにも掲載してあります