




		1 水	2 木	3 金
		イカカツ ウィンナー 春雨ソテー 胡瓜たくあん和え 花がんも煮・フルーツ	チキンナゲット ハムステーキ インディアンパスタ 若布の和風サラダ 白菜のお浸し・フルーツ	鶏の照焼き ハッシュポテト キャベツソテー 五目豆 焼きビーフン・フルーツ
6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
野菜春巻き 蒸しとうもろこし 塩焼きそば ひじきの炒め煮 ジャーマンポテト・フルーツ	星コロッケ ミートボール マカロニソテー ブロッコリーカリフラワーソテー オクラの青じそサラダ・星月型ゼリー	サバの南蛮漬け チキンリング 野菜の南蛮酢和え 根菜煮 ほうれん草のり和え・フルーツ	豚肉と野菜のおかか炒め 竹輪煮 人参煮 インゲン味噌和え もやしの和え物・フルーツ	ハンバーグ おからポテト 和風スパゲティー コールスローサラダ 青菜とハムのソテー・フルーツ
13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
南瓜フライ 焼売 青菜昆布和え キャベツとミンチのカレー炒め 豆腐の中華煮・フルーツ	鶏の味噌焼き さつま芋レモン煮 ビーフンソテー レンコンサラダ ほうれん草おかか和え・フルーツ	一口白身魚フライ 高野豆腐煮 じゃが芋金平 小松菜の煮浸し 春雨サラダ・フルーツ	鶏の照りかけ 茹でカリフラワー もやしソテー 胡瓜の酢の物 金平ごぼう・フルーツ	エビカツ 粉ふき芋 キャベツソテー 切干大根のケチャップ煮 ピーマンツナ和え・フルーツ
20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
 海の日	青のりコロッケ たこウィンナー 焼きそば 竹輪のマヨサラダ もやしの酢の物・フルーツ	ミートボールの野菜あんかけ のり塩コーン春巻き ブロッコリー 糸コン切り揚げ煮 南瓜ソテー・フルーツ	野菜肉巻き レンコンの天ぷら 白菜の和え物 ほうれん草ひじきサラダ ツナじゃが・フルーツ	鶏肉とじゃが芋のカレー炒め オクラ煮 厚揚げ煮 人参しりしり 大根青じそ和え・フルーツ
27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
鶏の唐揚げ 人参煮 和風マカロニソテー キャベツのりサラダ カリフラワーケチャップ煮・フルーツ	八幡巻き 竹輪の天ぷら 青菜コーン和え ポテトサラダ チキンピーズ・フルーツ	ホイコーロー さくら焼売 ブロッコリー 炒り豆腐 キャベツコーンソテー・フルーツ	カレーコロッケ 大学芋 人参金平 切干大根煮 もやしのゆかり和え・フルーツ	豆腐ハンバーグ 里芋の唐揚げ 焼きうどん ブロッコリーの味噌マヨ和え 筍金平・フルーツ

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます

○夏野菜で暑い夏を乗り切ろう！

7月に入ると、いよいよ夏本番！すっかり暑くなりましたね。今が旬のトマトやきゅうりなどの夏野菜には紫外線から身を守ってくれる働きのあるβカロテンやビタミン類などが豊富に含まれています。

また、水分やカリウムも多いので、汗で失われた水分を補給しつつカリウムの利尿作用により熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。熱中症・夏バテ予防のためにも水分や食事をしっかり摂り暑い夏も元気に過ごしましょう！



○きゅうりは栄養がない？

夏野菜の代表ともいえるきゅうりは、その95%以上が水分でできており低カロリーな食材です。そのため栄養がないと思われがちですが、実はカリウムやビタミンC、食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。特にカリウムは、汗で失われやすいミネラルの一つで、体の水分バランスを整える働きがあり夏バテの予防に役立つとされています。みずみずしく暑い夏でも食べやすい野菜なので、ぜひ食卓に取り入れて夏バテ対策に役立てください！



日本ケータリング株式会社