

曜日	食曜日	食曜日	食曜日	食曜日	食曜日
月曜	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	梅干玉焼 夏野菜の炊かしポン酢和え ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ	わかめ玉焼 夏野菜の炊かし 和菜の味噌和え しめじの味噌汁・イリコ	かぼちのパン ピーズオムレツ カレースープ イリコ	夏野菜 夏野菜のフライ・キャベツ 卵の物 天婦羅の味噌汁・イリコ	梅干玉焼 卵焼き キャベツの味噌汁・イリコ 夏野菜の味噌汁・イリコ
昼食	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	かぼち・パン・初夏果物・おすまし かぼち・パン・初夏果物・おすまし かぼち・パン・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし
おやつ	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク
月曜	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	梅干玉焼 夏野菜の味噌汁 ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ	梅干玉焼 夏野菜の味噌汁 ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ	梅干玉焼 夏野菜の味噌汁 ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ	梅干玉焼 夏野菜の味噌汁 ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ	梅干玉焼 夏野菜の味噌汁 ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ
昼食	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし
おやつ	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク
月曜	31日	1日	2日	3日	4日
朝食	梅干玉焼 夏野菜の味噌汁 ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ	梅干玉焼 夏野菜の味噌汁 ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ	梅干玉焼 夏野菜の味噌汁 ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ	梅干玉焼 夏野菜の味噌汁 ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ	梅干玉焼 夏野菜の味噌汁 ほうろく草のお漬物 夏野菜の味噌汁・イリコ
昼食	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし	わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし わかめ・初夏果物・おすまし
おやつ	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク	フルーツポンチ・ミルク



夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎってしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べ、元気に夏を楽しみましょう。

鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早め食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。