



夏野菜を食べて夏を乗り切ろう!!

最盛期の夏を迎え、日差しは強く、体力の消耗も激しい時期です。

暑さで食欲が落ちるため、のど越しのよい麺類を取ることが多く糖質過多になりやすい時期です。

強い日差しで体も酸化しやすく、こんな時期だからこそ抗酸化力の高い野菜を食べましょう!!

それでは、旬の夏野菜を紹介します!

旬の夏野菜 3品



最初は**トマト**です!

トマトの赤い色のリコピンは、抗酸化力が強く抗がん効果の高いことで有名です。

トマトのリコピンはトマト自身が太陽の光熱から酸化を防ぐために、真っ赤な色で自衛のために生まれた産物。

その効能をみなさんも食べましょう!!



次は**トウモロコシ**です!

トウモロコシには食物繊維は、便通を良くし、コレステロールを低下させます。

あと、ビタミンEは、老化を防止し、ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える時に欠かせません。

麺類の糖質過多にも、効果を発揮してくれるでしょう!!



最後は**カボチャ**です。

カボチャには、カロテン・ビタミンC・B1・B2・Eのビタミン類と、

カルシウム・リン・カリウムなどのミネラルを多く含んでいます。

あと、食物繊維も多く含みます。

夏野菜をたくさん食べましょう!!





日付	1		2		3		4	
曜日	水		木		金		土	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 ハムエッグ 牛肉とごぼうの炒り煮 パンプキンサラダ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 野菜カレー とんかつ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 メンチカツ きゅうりとちくわのマヨ和え スクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ガーリックチキンソテー チャーマンボテト みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ウィンナー スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚バラスタミナ炒め ほうれん草ともやしナムル スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 さばの塩焼き 豚肉とキャベツの塩炒め 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ピリ辛回鍋肉 ミニかに玉 スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	964 Kcal	996 Kcal	1002 Kcal	1184 Kcal	675 Kcal	1126 Kcal	1013 Kcal	860 Kcal
タンパク質	301 g	28.7 g	31.7 g	56.6 g	23.3 g	39.0 g	39.5 g	39.2 g
カルシウム	346 mg	252 mg	321 mg	220 mg	287 mg	272 mg	370 mg	321 mg
鉄分	3.6 mg	4.5 mg	3.6 mg	3.8 mg	1.9 mg	2.4 mg	3.5 mg	2.1 mg
塩分	3.5 g	6.3 g	4.2 g	5.1 g	3.3 g	4 g	3.5 g	4.1 g
脂質	32.3 g	26.6 g	34.6 g	45.6 g	23.4 g	49.2 g	37.3 g	36.5 g

日付	5		6		7		8	
曜日	日		月		火		水	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 ささみフライ スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 牛ハヤシライス 白身フライ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 朝カレー 焼き魚(鮭・さば) みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 ソース焼きそば 春巻 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 野菜炒め ウィンナー スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 胡麻味噌グリルチキン ワカメと玉葱の和え物 スープ サラダバー ヨーグルト	パン クリームシチュー ミートボール スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ザンギ風唐揚げ ロールキャベツ煮 スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	748 Kcal	1297 Kcal	768 Kcal	900 Kcal	893 Kcal	1164 Kcal	859 Kcal	1001 Kcal
タンパク質	33.4 g	39.2 g	31 g	31.7 g	29.6 g	57.4 g	34.8 g	46.1 g
カルシウム	370 mg	243 mg	341 mg	216 mg	334 mg	266 mg	326 mg	295 mg
鉄分	2.3 mg	3.0 mg	2.8 mg	2.8 mg	2.4 mg	4.7 mg	1.9 mg	3.2 mg
塩分	3.8 g	4.3 g	3.8 g	5.4 g	5.2 g	5.4 g	5.2 g	5.4 g
脂質	37.3 g	26.9 g	29.4 g	35.2 g	45.1 g	43.5 g	52.4 g	48.4 g

*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	9		10		11		12		
曜日	木		金		土		日		
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	
メニュー	ご飯 アジフライ 厚揚げキャベツの味噌炒め ウィンナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚バラ麻婆豆腐 串カツ スープ サラダバー ヨーグルト	ナポリタン チキンナゲット コーンスープ サラダバー 牛乳	休業					
エネルギー	1083 Kcal	978 Kcal	1006 Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	
タンパク質	42.4 g	32.3 g	34.0 g	g	g	g	g	g	
カルシウム	476 mg	318 mg	356 mg	mg	mg	mg	mg	mg	
鉄分	4.6 mg	3.0 mg	2.1 mg	mg	mg	mg	mg	mg	
塩分	4.8 g	4.4 g	6.3 g	g	g	g	g	g	
脂質	52.4 g	45.6 g	54.2 g	g	g	g	g	g	

日付	13		14		15	
曜日	月		火		水	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	休業					
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
タンパク質	g	g	g	g	g	g
カルシウム	mg	mg	mg	mg	mg	mg
鉄分	mg	mg	mg	mg	mg	mg
塩分	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g

北辰館食堂は
8月10日(金) 夕食から
8月20日(月) 朝食まで休業します



*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	16		17		18		19	
曜日	木		金		土		日	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	休業							
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
タンパク質	g	g	g	g	g	g	g	g
カルシウム	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
鉄分	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g

日付	20		21		22		23	
曜日	月		火		水		木	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー		ご飯 チンジャオロースー 焼売 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 煮魚(かれい) もやしとひき肉の炒め物 スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 とんかつ 鶏肉とキャベツの バターソテー スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 筍と豚肉の中華炒め アサリと青梗菜のクリーム煮 じゃこほうれん草の ピリ辛和え みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 牛肉のカレー炒め いんげんの豚肉巻き スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ベーコンエッグ ミートボール コーンソテー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 マーボー春雨 餃子 スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	Kcal	876 Kcal	873 Kcal	833 Kcal	805 Kcal	878 Kcal	814 Kcal	865 Kcal
タンパク質	g	37.6 g	37.9 g	36.7 g	36.6 g	30.8 g	30.7 g	33.2 g
カルシウム	mg	217 mg	418 mg	236 mg	449 mg	214 mg	323 mg	315 mg
鉄分	mg	4.4 mg	3.0 mg	3.4 mg	4.8 mg	3.7 mg	2.7 mg	4.1 mg
塩分	g	6.0 g	6.8 g	4.3 g	7.4 g	2.3 g	4.3 g	4.7 g
脂質	g	36.2 g	33.4 g	35.5 g	32.1 g	46.3 g	33.8 g	29.4 g

*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	24		25		26		27	
曜日	金		土		日		月	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 焼魚(あじ) 厚焼玉子 冬瓜の煮物 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ロールキャベツ 夏野菜と厚切りベーコン炒め スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 春巻 鶏肉と白菜の中華風煮 肉団子甘酢あんかけ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の卵とじ スープ サラダバー ヨーグルト	パン ポテトグラタン ミートボール スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ホイコーロー 中華風冷奴 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ハムステーキ ソラマメと豚肉の にんにく塩炒め ツナじゃが煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ハンバーグ あさりとほうれん草のソテー スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	736 Kcal	796 Kcal	900 Kcal	1004 Kcal	805 Kcal	861 Kcal	934 Kcal	976 Kcal
タンパク質	42.7 g	32.4 g	30.7 g	47.6 g	35.1 g	37.0 g	41.7 g	36.5 g
カルシウム	412 mg	284 mg	320 mg	308 mg	374 mg	356 mg	358 mg	326 mg
鉄分	3.1 mg	2.6 mg	2.4 mg	4.3 mg	2.6 mg	3.7 mg	3.6 mg	6.1 mg
塩分	3.8 g	4.5 g	4.7 g	4.2 g	2.5 g	4.0 g	5.3 g	6.2 g
脂質	22.5 g	33.6 g	35.4 g	48.8 g	37.5 g	40.3 g	41.0 g	47.5 g

日付	28		29		30		31	
曜日	火		水		木		金	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 マーボー豆腐 中華大根もち ミニかに玉 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ぶりの照焼 筑前煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ウインナー&オムレツ ツナとブロッコリーの炒め物 じゃが芋のベーコン煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 チャプチェ 高野豆腐の中華風煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 焼魚(かます) 大豆と豚肉のひじき煮 ちくわのカレー炒め みそ汁 サラダ 牛乳	ご飯 ポークステーキ イタリアンチキンソテー スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 小松菜と牛肉の オイスター炒め 豆苗ときくらげの炒め物 ホタテと枝豆の中華煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉の味噌焼き すき焼き風煮 スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	968 Kcal	974 Kcal	864 Kcal	773 Kcal	841 Kcal	948 Kcal	829 Kcal	821 Kcal
タンパク質	42.1 g	45.4 g	30.5 g	37.6 g	39.1 g	41.7 g	35.3 g	36.7 g
カルシウム	588 mg	243 mg	377 mg	374 mg	510 mg	385 mg	486 mg	256 mg
鉄分	5.4 mg	3.6 mg	2.8 mg	4.5 mg	3.9 mg	1.9 mg	6.2 mg	2.7 mg
塩分	5.8 g	4.9 g	4.9 g	3.2 g	5.8 g	4.2 g	5 g	4.7 g
脂質	38.1 g	40.4 g	39.1 g	23.8 g	33.9 g	40.9 g	37.6 g	31.9 g

*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。