





予 定 献 立

7月	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
	鶏の唐揚げ 	白身フライ (手作りタルタルソース) 	豚肉のカレーソースかけ	豚ロース串カツ 	シシリアン 
	切干大根煮 竹輪と豆の金平 味噌汁 ご飯	ひじきの炒め煮 大根と胡瓜の酢物 味噌汁 ご飯	金平れんこん ブロッコリー酢味噌かけ 味噌汁 ご飯	春雨ときゅうりの酢物 糸こんにゃくと豆のきんぴら 味噌汁 ご飯	フルーツ コンソメスープ  味噌汁

《 一口メモ 》

豚肉



タンパク質とビタミンB群が豊富な豚肉は、美容や疲労回復の為の食材としてもオススメです。特にビタミンBは糖質を燃やしてエネルギーに変えてくれる効果があり、体には必要な食材です。豚肉には血中のコレステロール値を抑えてくれる『不飽和脂肪酸』のオレイン酸とリノール酸が多く含まれています。