



7月 きゅうしよくだより



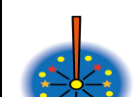
暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



北海道夕張高等養護学校

	1(水)	2(木)	3(金)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ベーコンエッグ ・つけあわせ ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・マヨネーズあえ	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・わふうサラダ		・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・からしあえ	・むぎめし ・みそしる ・ハムとたまごのソテー ・ごまあえ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ばいにくあえ	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつの みそいため ・ながいもおろし		・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんごのもの ・ピーナツあえ	・むぎめし ・みそしる ・ウィンナーソーテ ・しのだに	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・やさいのたまごとじ ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと こんにゃくののもの ・かおりあえ
ひる	・ひじきごはん ・いなかじる ・おかかあえ ・ぎゅうにゅう	・やきそば ・わかめスープ ・フルーツミックス ・ぎゅうにゅう	・だにんだん ・みそしる ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのネギみそやき ・つけあわせ ・こうやどうふのもの ・ぎゅうにゅう	・こうとうパン ・かぼちゃのシチュー ・ほしのコロケ ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	・サーモンピラフ ・はくさいスープ ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	・ひやしきつね うどん ・のりあえ ・フルーチェ ・ぎゅうにゅう	・チキンカレー ・ふのりスープ ・カリフラワーサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・いかじゃが ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・ほうれんそうスープ ・チキンマリネ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・あつあげのちゅうかに ・たたきぎゅうり ・ぎゅうにゅう	・トマトとツナの れいせいパスタ ・レタススープ ・バナナヨーグルトあえ ・ぎゅうにゅう
よる	・シーフードカレー ・ふのりスープ ・カリボリサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのフライ ・つけあわせ ・ながいもと ・とりにくのにも		・ウィンナーと きのこのピラフ ・にくだんごのスー ・かいそうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイルやき ・だいこんと いかのもの ・あますあえ	・むぎめし ・みそしる ・ほうれんそうスープ ・とりにくのトマトにこ ・つけあわせ ・ポテトサラダ ・ちゅうかうすのもの	・むぎめし ・みそしる ・はっほうさい ・ミニはるまき ・ちゅうかうすのもの	・むぎめし ・みそしる ・まつかせやき ・つけあわせ ・きりほしだいこんの ・オイモヨサラダ		・のざわなピラフ ・あおなとまめの クリームスープ ・サウザンサラダ	・むぎめし ・いなかじる ・ぶたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・れんこんサラダ	・むぎめし ・みそしる ・すきやきぶうに くきわかめのきんぴら ・レモンあえ	・むぎめし ・みそしる ・さかなの みそマヨネーズやき ・さといものものに おかかあえ	・カレーピラフ ・やさいスープ ・とりのからあげ ・フライドポテト ・マンゴープリン ★リクエストメニュー
	2133kcal	2168kcal	1381kcal	713kcal	2049cal	2172kcal	2169kcal	2094kcal	1433kcal	710kcal	2139kcal	2087kcal	2150kcal	2359kcal

	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・いもとちくわの ・あまからいため ・たまごみそ		・むぎめし ・みそしる ・ハムエッグ ・つけあわせ ・のりあえ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ちくわのてっかに ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・だいこんそばろに ・わふうナムル	・むぎめし ・みそしる ・だいこんそばろに ・わふうナムル
ひる	・スタミナどん ・みそしる ・カリボリサラダ ・ぎゅうにゅう		・しょくパン・ジャム ・チンゲンサイスープ ・ハンバーグ ・つけあわせ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・キムたくごはん ・たぬきじる ・なめだけあえ ・ぎゅうにゅう	・ひやしラーメン ・ブロックリーサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・ドライカレー ・たまごスープ ・かにふうみサラダ ・ぎゅうにゅう
よる		・ハヤシライス ・わかめスープ ・コールスローサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのピリからやき ・つけあわせ ・あつあげと ・やさいのうまに	・むぎめし ・かふうスープ ・シューマイ ・ゴーヤチャンプルー ・パンサンスー	・むぎめし ・ミネストローネ ・チキンカツ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ	
	1366kcal	743kcal	2032kcal	2020kcal	2121kcal	1394kcal



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



冷たい物のとり過ぎに気をつける



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



こまめな水分補給を心がける

