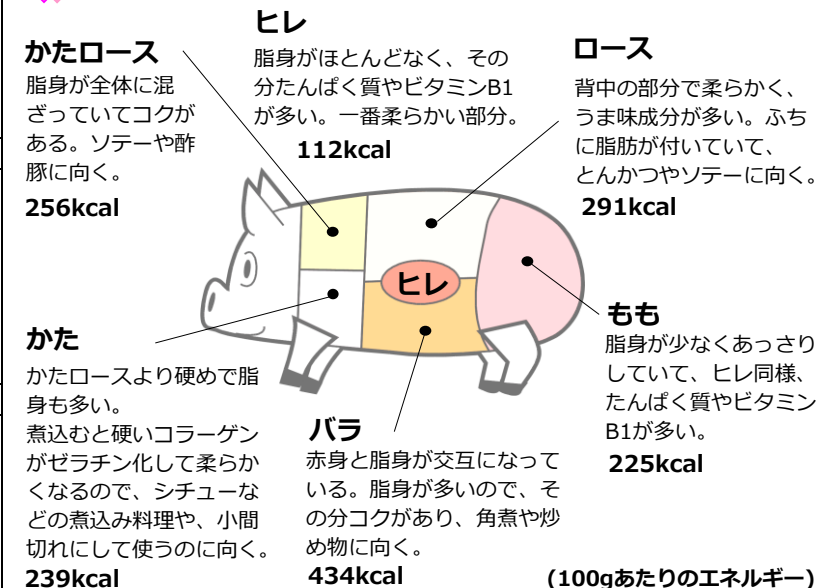




身体をつくるたんぱく質とビタミンB群の含量が特に多い。
厚みがある切り身は噛み切りにくいため、子どもや硬いものが苦手な方は、
薄切り肉や小間切れ肉、ひき肉を使いましょう。

豚肉の部位と特徴



豚肉を食べて夏バテ予防・疲労回復しよう

豚肉には**ビタミンB1**が豊富に含まれています

ビタミンB1のはたらき

- ①ご飯やパン、砂糖などの糖質を分解し、エネルギーに変えるのを助ける。
- ②脳の中樞神経や手足の末梢神経の機能を維持する。

ビタミンB1が不足してしまうと糖質が上手く分解できず、
身体が疲れやすくなったり、集中力が低下しイライラしやすくなる。

★ビタミンB1の吸収を高めてくれるもの【アリイン】(アミノ酸の一種)

アリインはビタミンB1を長く体内に留めてくれる効果がある。
特にこれからの時期は暑さで疲れやすくなるので、
豚肉をアリインと組み合わせて摂り、夏バテ予防・疲労回復しましょう。

アリインを多く含む食材



豚肉



玉ねぎ



にんにく



ニラ



ねぎ



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



			1日 (木)	2日 (金)
			ご飯 和風ミートローフ 付合せ(ブロッコリー コーン) 和風ツナサラダ すまし汁(手まり麩 ネギ) 抹茶ミルク寒天	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(法蓮草 人参) 長芋とオクラの酢の物 味噌汁(玉葱 わかめ) キャロット蒸しパン
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(オクラ) いんげんのごま和え 味噌汁(南瓜 油揚げネギ) チョコミルクゼリー	食パン ジャム(いちご) ミートボール野菜ソース 付合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのサラダ 白菜とカニカマのスープ パン	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(サニーレタス) ほうれん草のなめ茸和え すまし汁(はんぺん 三つ葉) もものヨーグルト和え	ご飯 カレーの漬け焼き 付合せ(いんげん) 大根のそぼろ煮 味噌汁(豆腐 わかめネギ) マスカットゼリー	ご飯 えだ豆とツナのキッシュ 付合せ(ブロッコリー) コールスローサラダ コンソメスープ (もやし 人参 パセリ) オレンジ
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(サラダ菜) 和風サラダ 味噌汁(なめこネギ) 洋なしゼリー	ご飯 タラの粕漬焼き 付合せ(2色ピーマン和え) 切干大根のゴマ酢和え 味噌汁(玉葱 三つ葉) 南瓜とレーズンのケーキ	ご飯 タンドリチキン 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) コロコロサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) メロン	ご飯 麻婆豆腐 法蓮草ののり和え 中華スープ(もやし 人参) フルーツポンチ	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(トマト) 野菜ソテー わかめスープ カルピスゼリー
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
ご飯 魚のおろし煮 付合せ(いんげん) 春雨の酢の物 味噌汁(玉葱 貝割大根) バナナ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付合せ(キャベツ 人参) 野菜サラダ コンソメスープ(法蓮草 エノキ) ピーチゼリー	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(人参 ブロッコリー) キャベツのおかか和え 味噌汁 (もやし 油揚げ わかめ) パン	ロールパン ハッシュドポーク マカロニサラダ コンソメスープ (白菜 コーン パセリ) コーヒゼリー	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(オクラ) 南瓜のいとし煮 もずく汁 みかんのヨーグルト和え
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)
ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(キャベツ) 野菜サラダ 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 いんげん) 角切りパンゼリー	ご飯 魚のピリカラフル 付合せ(カリフラワー) パンパンジー 中華スープ(椎茸 わかめ) 小豆蒸しパン	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 付合せ(人参) 法蓮草とじゃこの和え物 味噌汁(大根 エノキネギ) パンナコッタ	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(もやし 人参) じゃがいもの三杯酢 すまし汁(玉麩 三つ葉) オレンジ	夏野菜カレー 大根とツナのサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) りんごのすりおろしゼリー