

# 7月の予定献立表



月	火	水	木	金
			1 軟骨入りつくね棒 ひじきの炒め煮 寄せ豆腐の味噌汁	2 ハヤシライス フレンチサラダ 青梅ゼリー
5 メンチカツ ふきの煮物 かき卵汁	6 焼き肉丼 もやしの和え物 中華スープ	7 サラダうどん いなりずし 七夕デザート	8 鯖の和風カレー煮 切り干し大根と オクラの塩昆布和え けんちん汁	9 チンジャオロースー ナムル ジャガイモの味噌汁
12 冷やし中華 中華ポテト	13 肉餃子 キャベツと 焼き豚の和え物 わかめスープ	14 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 豆苗の味噌汁	15 三色丼 きゅうりのキムチ和え えのき茸の味噌汁	16 アジフライ もやしとささみの ラー油和え キノコと ベーコンのスープ
19 鮭の塩焼き 春雨の五目炒め ごぼうと 厚揚げの味噌汁	20 クラスマツチ	21 キーマカレー ツナサラダ カットすいか		

## ★食生活・振り返りチェック

- |                                      |                                       |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事は肉中心になりがち | <input type="checkbox"/> 揚げ物が好きでよく食べる | <input type="checkbox"/> 麺類はスープまで飲み干す |
| <input type="checkbox"/> 味付けの濃い食事が好き | <input type="checkbox"/> 間食が多い        | <input type="checkbox"/> 清涼飲料水をよく飲む   |
| <input type="checkbox"/> 甘い洋菓子が好き    | <input type="checkbox"/> ダイエットで朝食を抜く  | <input type="checkbox"/> 遅い時間の夕食が多い   |
| <input type="checkbox"/> 早食いタイプ      | <input type="checkbox"/> 外食が多い        |                                       |

要約すると・・・「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」「不規則な食生活」「メニューの偏り」ということになります。  
 このような食生活を続けていると肥満や高血糖につながる可能性が高まり、生活習慣病になるリスクも高まります。

## 【栄養バランスのよい食事とは】

- ・必要な栄養素を、必要な分量で摂取することを目指す食事
- ・摂取すべき栄養素を、バランスよく摂取することを目指す食事

これから暑い日々を迎えます。しっかり食事をして夏バテしないように体調を整えましょう。

