



7月のお献立



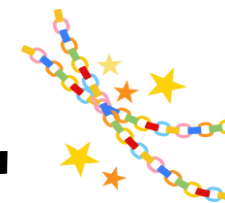
友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|---|--|---|
| | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 昼食 | 親子丼 すまし汁 里芋味噌かけ ヨーグルト和え | ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の塩麴焼き さつま芋のゴマサラダ 黄桃缶 | ごはん 大根の味噌汁 八宝菜 青梗菜の生姜和え フルーツカクテル | ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず 卵サラダ フルーチェ | ごはん すまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子の青じそ和え 黄桃缶 | 七夕そうめん わかめごはん 星のコロッケ すいか |
| 間食 | ロールケーキ | たい焼き | ぶどうのヨーグルト | 田舎まんじゅう | フルーツケーキ | クリームコンフェ カルピス |
| | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| 昼食 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 選べるおかず 南瓜サラダ 黄桃缶 | ごはん しめじの味噌汁 鯖のおろし煮 金平れんこん ヨーグルト和え | 肉うどん わかめごはん 五目揚げ豆腐煮 パイン缶 | ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け じゃが芋のツナ煮 みかん缶 | ハヤシライス ミートオムレツ 大根の青じそ和え バナナ | ごはん すまし汁 白身魚の照り焼き 南瓜のいとこ煮 黄桃缶 |
| 間食 | ホットケーキ | カステラ | アイスクリーム | もみじまんじゅう | 抹茶プリン | 黒糖まんじゅう |
| | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| 昼食 | ごはん かき玉汁 豚肉の香味焼き 南瓜の煮付け 黄桃缶 | ごはん ワカメスープ 選べるおかず もやしナムル フルーチェ | ホキのポテトサラダ焼き 厚揚げの煮物 オレンジ | 冷やし山菜そば 菜めし 京あわせ煮付け パイン缶 |  うなぎ丼 吸い物  胡瓜の酢の物 バナナ | 松花堂弁当 ごはん・すまし汁 鯖の幽庵焼き・里芋味噌かけ 菜花の錦糸和え・ヨーグルト和え |
| 間食 | 焼きプリンタルト | 紫芋まんじゅう | プリン | 抹茶まんじゅう | ミルクケーキ | 小倉パン |
| | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 昼食 | 冷やし中華 ごはん 蒸し焼売 パイン缶 | ごはん すまし汁 ホキの菜種焼き いんげんの酢味噌和え 黄桃缶 | ごはん 茄子の味噌汁 おろしトンカツ アスパラサラダ みかん缶 | ごはん とろろ昆布汁 鯖の味噌煮 白菜の塩昆布和え パイン缶 | 選べるどんぶり すまし汁 里芋のゆず味噌かけ フルーチェ | ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 高野豆腐の煮物 黄桃缶 |
| 間食 | バウムクーヘン カフェオレ | ドーナツ | いちごのヨーグルト | レモンケーキ | たこ焼き | シフォンケーキ |
| | 30日 | 31日 | | | | |
| 昼食 | ごはん 里芋の味噌汁 赤魚の煮付け いんげんの山椒炒め みかん缶 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 豚肉のくわ焼き 大根サラダ ヨーグルト和え |  |  |  |  |
| 間食 | 水まんじゅう | どら焼き | | | | |



選べる おかず メニュー



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

5日 木曜日

★ A：鯖の塩焼き

B：豚じゃが



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

9日 月曜日

★ A：鶏肉の香味煮

B：鯖のごま漬け焼き



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

17日 火曜日

★ A：鶏肉の唐揚げ

B：ぶりのおろし煮



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

27日 金曜日

★ A：牛丼

B：中華丼



献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

アカハの話題 その五十九 ~夏の食材~

梅雨に入りじめじめした天気かと思えば急に暑くなったり、変な天気が続いていますね。急な気温の変化に体調を崩しやすいので注意が必要です。これから夏がやってきます。暑い夏に冷たい飲み物や食べ物を食べ過ぎると一時的には冷えますが、胃の働きが悪くなり食欲が低下します。食欲が低下すると、夏に必要な栄養が不足して夏特有の体調不良を招きます。夏の食材で体にこもった熱を取りながら消耗が激しいビタミン・ミネラルを補給し、夏の体調不良を解消しましょう。今回は夏の食材を紹介します。

《夏の旬のウリ科の野菜》

ウリ科の植物は、野生種を含めると約850種が知られています。ウリ科の野菜は、水分を多く含み、体にこもった熱を取って体を冷やす働きがあるので夏バテ予防に最適な食材です。ウリ科の野菜にはきゅうり、冬瓜、ゴーヤ、ズッキーニ、南瓜などがあります。ウリ科の野菜はほとんどが水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムは余分な水分や塩分を体外に排出させ、むくみを改善し筋肉の動きをよくします。

《夏の旬のナス科の野菜》

ナス科にはいろいろな野菜があります。基本的に暑さに強く寒さに弱い野菜が多いため、その大半が夏に旬を迎えます。ナス科の野菜と聞くとナスやトマトをイメージしますがピーマンやじゃが芋のナス科の野菜です。ナス科の野菜はカリウムを多く含んでいるので利尿作用があり、熱と水分と一緒に排出することができ、体を冷やす効果があるといわれています。また、ナスの皮やトマトの色素には紫外線から体を守る働きがあります。

《夏の旬の果物》

すいかやメロン、キウイフルーツ、パイナップル、桃などの南の地方が産地の果物は吸収のよい水分が多く、体の熱を下げてくれます。また、カリウムやクエン酸を含み、様々な働きを助けて疲労回復に効果があります。

☆おしらせ☆

7日(土)・・・七夕そうめん(七夕)
20日(金)・・・うなぎ丼(土用の丑)

