



# 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                                                                     |
|----|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    | 1日                                                   | 2日                                                  | 3日                                                | 4日                                                    | 5日                                                  | 6日                                                                    |
| 昼食 | 赤飯<br>わかめの味噌汁<br>鰯の幽庵焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>黄桃缶          | カレーライス<br>エビミックスフライ<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツカクテル        | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉の塩麹焼き<br>里芋味噌かけ<br>みかん缶          | ごはん<br>玉ねぎの味噌汁<br><b>選べるおかず</b><br>菜花の辛子和え<br>ヨーグルト和え | ごはん<br>すまし汁<br>さばのおろし煮<br>茄子の青じそ和え<br>パイン缶          | ごはん<br>豆腐の味噌汁<br>ホキのムニエル<br>青菜の生姜和え<br>黄桃缶                            |
| 間食 | 抹茶まんじゅう<br>ほうじ茶                                      | ミルクケーキ<br>レモンティー                                    | ぶどうのヨーグルト<br>カルシウムウエハース                           | 焼きプリンタルト<br>ミルクティー                                    | フルーツケーキ<br>レモンティー                                   | 紫芋まんじゅう<br>玄米茶                                                        |
|    | 8日                                                   | 9日                                                  | 10日                                               | 11日                                                   | 12日                                                 | 13日                                                                   |
| 昼食 | 親子丼<br>わかめの味噌汁<br>茄子の揚げ煮<br>パイン缶                     | ごはん<br>貝だくさん汁<br>さばの南部焼き<br>冬瓜の含め煮<br>みかん缶          | ごはん<br>絹さやの味噌汁<br>鶏肉のこはく煮<br>白菜の塩昆布和え<br>フルーツカクテル | 冷やしたぬきそば<br>菜めし<br>里芋煮付け<br>黄桃缶                       | ごはん<br>キャベツの味噌汁<br><b>選べるおかず</b><br>アスパラサラダ<br>みかん缶 | <b>松花堂弁当</b><br>ごはん・白菜の味噌汁<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>高野豆腐の煮物<br>小松菜のくるみ和え・パイン缶 |
| 間食 | 焼きドーナツ<br>カフェオレ                                      | もみじまんじゅう<br>ほうじ茶                                    | コアイチゴ<br>カルシウムウエハース                               | 黒糖まんじゅう<br>玄米茶                                        | クリームコンフェ<br>カルピス                                    | シフォンケーキ<br>ミルクティー                                                     |
|    | 15日                                                  | 16日                                                 | 17日                                               | 18日                                                   | 19日                                                 | 20日                                                                   |
| 昼食 | ごはん<br>もやしの味噌汁<br>豚肉のくわ焼き<br>大根サラダ<br>みかん缶           | ごはん<br>大根の味噌汁<br><b>選べるおかず</b><br>さつまいものレモン煮<br>黄桃缶 | 牛丼<br>かき玉汁<br>いんげんの生姜和え<br>パイン缶                   | ごはん<br>玉ねぎの味噌汁<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>菜花のごま和え<br>バナナ        | カレー南蛮<br>ごはん<br>茄子の揚げ煮<br>みかん缶                      | ごはん<br>すまし汁<br>豚肉の香味焼き<br>金平蓮根<br>ヨーグルト和え                             |
| 間食 | ホットケーキ<br>レモンティー                                     | どら焼き<br>ほうじ茶                                        | プリン                                               | ドーナツ<br>ミルクティー                                        | 京風わらびもち<br>玄米茶                                      | レモンケーキ<br>レモンティー                                                      |
|    | 22日                                                  | 23日                                                 | 24日                                               | 25日                                                   | 26日                                                 | 27日                                                                   |
| 昼食 | ごはん<br>コンソメスープ<br><b>選べるおかず</b><br>コールスローサラダ<br>オレンジ | きつねぎしめん<br>わかめごはん<br>里芋味噌かけ<br>黄桃缶                  | ごはん<br>すまし汁<br>みそかつ<br>マカロニサラダ<br>フルーチェ           | 海鮮ピラフ<br>コーンポタージュ<br>カニクリームコロッケ<br>みかん缶               | ごはん<br>えのきの味噌汁<br>さばの塩焼き<br>さつまいものレモン煮<br>パイン缶      | うなぎ丼<br>吸い物<br>胡瓜の酢の物<br>バナナ                                          |
| 間食 | たい焼き<br>ほうじ茶                                         | プチケーキ<br>ミルクティー                                     | 抹茶プリン                                             | マーブルケーキ<br>レモンティー                                     | パウムクーヘン<br>カフェオレ                                    | 田舎まんじゅう<br>玄米茶                                                        |
|    | 29日                                                  | 30日                                                 | 31日                                               |                                                       |                                                     |                                                                       |
| 昼食 | 味噌ラーメン<br>ごはん<br>蒸し焼売<br>みかん缶                        | ごはん<br>けんちん汁<br>鶏肉の生姜煮<br>厚揚げの煮物<br>黄桃缶             | ごはん<br>茄子の味噌汁<br>あじの南部焼き<br>金平ごぼう<br>フルーツカクテル     |                                                       |                                                     | 今月の献立(平均)<br>カロリー：676kcal<br>たんぱく質：22.1g<br>脂質：20.1g<br>炭水化物：98.6g    |
| 間食 | カステラ<br>ほうじ茶                                         | マドレーヌ<br>ミルクティー                                     | りんごゼリー                                            |                                                       |                                                     |                                                                       |

令和元年



# 今月の選べるおかずメニュー



4日 木曜日

A：あじの梅煮

B：麻婆豆腐

12日 金曜日

A：豚肉のしぐれ煮

B：カレーのクリーム煮

16日 火曜日

A：さわらの山椒焼き

B：豚肉と茄子の香り炒め

22日 月曜日

A：おろしハンバーグ

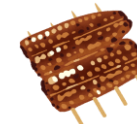
B：さわらの西京焼き

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。



## ユキナの話 その3 ～旬の食材 うなぎ～

夏空がまぶしく感じられる頃となりました。今回は夏バテや疲労回復にも効果があると言われていうなぎについてご紹介します。



### うなぎは栄養価の高い優れたもの！

うなぎにはビタミンA、ビタミンB1・B2、ビタミンD、ビタミンEが豊富で、ミネラルでも亜鉛、カルシウムが豊富、さらに脂質の部分にはDHA、EPAも豊富に含まれています。うなぎの体の表面のぬるぬるした部分にはムチンという胃腸の粘膜を保護する成分が含まれていて、どこを取っても「栄養」の「最高の健康食」なのです。

◎お知らせ 27日(土)・・・土用の丑 うなぎ丼