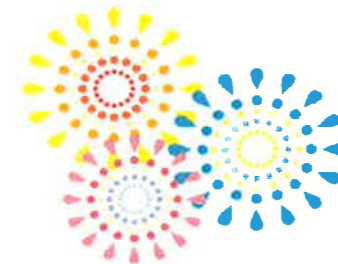




# 予定献立表



	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)	8月2日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・麩) ゆで干し大根の旨煮 白菜のかくや和え はりはり漬け 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・豆腐) こんにゃくの炒め煮 ところ天 味のり カルシウム牛乳	パン コンソメスープ チーズオムレツ アメリカンチェリー 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・油揚げ) 金平ごぼう 筍の土佐煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・豆腐) キャベツとツナの旨煮 白花豆 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 里芋のそぼろ煮 おきうと お漬物 (味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ ポパイサラダ カルシウム牛乳
昼食	<b>★流しそうめん会★</b> おにぎり そうめん う巻きと唐揚げ スイカ	御飯140g ハヤシライス 茄子の揚げだし キャベツのスープ いちごババロア	御飯140g 焼き鯖 ワカメとエビの和えもの 柚子風味清し汁 杏仁豆腐	御飯140g 豚の生姜焼き ブロccoliの辛子和え 清し汁 (花麩) ショア(ブルーベリー)	御飯140g 青魚の胡麻焼き なます和え ほうれん草スープ 黒蜜バナナ羹	赤飯 鶏肉の柚子胡椒焼き モズクの酢の物 清し汁 (はんぺん) リンゴのコンポート	御飯140g 魚の煮付け ビーファン炒め 味噌汁 (大根・油揚げ) 練乳ミルク寒天
昼食	麦ご飯140g 豚肉のごま味噌炒め 海藻サラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 白身魚の磯風味焼き くらげの中華酢の物 味噌汁 (里芋・玉葱) たくあん漬け	麦ご飯140g 鶏団子の煮おろし 三色野菜の和え物 とろろ味噌汁 お漬物 (しそ昆布) クリームブッセ	麦ご飯140g サーモンソテー ニガウリの梅おかか和え ワンタンスープ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g すき焼き風煮物 もやしの和え物 赤だしなめこ汁 お漬物 (しば漬)	<b>★屋上バーベキュー★</b> おにぎり バーベキュー 焼きそば 枝豆 フルーツ盛り合わせ	麦ご飯140g 豚肉のネギ塩炒め ピーマンとじゃこの和え物 海老団子の清し汁 めんたいこ
成分	エネルギー 1654 水分 780.9 たんぱく質 65.5 食塩相当量 10.3	エネルギー 1394 水分 1182.7 たんぱく質 60.4 食塩相当量 8.1	エネルギー 1309 水分 963.8 たんぱく質 56.6 食塩相当量 7.2	エネルギー 1415 水分 976.5 たんぱく質 60.5 食塩相当量 7.7	エネルギー 1484 水分 1002.4 たんぱく質 58.0 食塩相当量 7.4	エネルギー 2043 水分 1217.8 たんぱく質 102.9 食塩相当量 8.8	エネルギー 1437 水分 854.3 たんぱく質 59.3 食塩相当量 6.9

## ★茄子の美肌効果★

茄子のほとんどは水分で出来ています。皮の色素成分はポリフェノール的一种「ナスニン」と呼ばれ、抗酸化作用に優れ、肌のしみ、そばかす、シワなどの肌の老化やガン予防に効果があると言われています。夏の紫外線は、シミの原因となるメラニン色素を増加させてしまいます。こんな時こそ、抗酸化作用の優れたポリフェノールが豊富な「茄子」がオススメです！ただし、茄子には身体を冷やす働きがあるので、食べ過ぎには注意しましょう。

美肌効果  
抜群！★





# 予定献立表



	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)	8月9日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・玉葱) 切り昆布の煮付け 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 味のり 牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ ミックスフルーツ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 きびなご甘酢漬け お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・油揚げ) 大豆の五目煮 小女子くるみ お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・玉葱) 白菜の旨煮 めかぶ お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 ヤングコーンのサラダ 牛乳
昼食	御飯140g 牛肉の二色巻き みょうがとわかめの酢の物 清し汁 (竹の子) パインゼリー	御飯140g うなぎのかば焼き ツナマヨサラダ つみれ汁 フルーツ (甘なつ)	御飯140g ゴーヤチャンプルー 胡瓜と長芋のさっぱり和え ほうれん草スープ コーヒーゼリー	おにぎり (海苔) 70g 冷やし中華 がんもの京風煮 たくあん漬け ピーチムース	御飯140g 焼き肉炒め オクラの梅なめ茸和え 中華スープ ミルク寒天 (みかん)	御飯140g 白身魚のめんたい焼き ちくわの胡麻しそ和え 清し汁 (蒲鉾) スイカ	御飯140g 酢鶏 マカロニサラダ とろろ昆布汁 いちごババロア
夕食	麦ご飯140g 白身魚の塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ 梅そうめん汁 お漬物 (麦味噌漬け) わらびもち	麦ご飯140g 鶏肉と茄子のピリ辛炒め ひじきの和風生姜和え 清し汁 (花麩・水菜) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 じゃが芋のカレー炒め なめこの清し汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 鶏肉の酒蒸し 南瓜サラダ 味噌汁 (白菜・焼き麩) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 銀鱈の西京焼き 牛蒡サラダ 冷奴 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯140g メンチカツ 小松菜の錦糸和え (梅風味) 春雨スープ お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き ヲムツの酢味噌和え みょうがの清し汁 お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1609 水分 911.9 たんぱく質 61.8 食塩相当量 9.2	エネルギー 1562 水分 926.4 たんぱく質 63.0 食塩相当量 7.0	エネルギー 1377 水分 860.0 たんぱく質 55.3 食塩相当量 6.8	エネルギー 1457 水分 902.9 たんぱく質 53.9 食塩相当量 7.3	エネルギー 1609 水分 958.0 たんぱく質 59.3 食塩相当量 7.4	エネルギー 1179 水分 892.8 たんぱく質 46.1 食塩相当量 6.5	エネルギー 1469 水分 864.2 たんぱく質 57.5 食塩相当量 6.8

## ★スイカの栄養★

この時期においしくなるスイカ。実は、意外と様々な栄養素が含まれています！

**シトルリン**: アミノ酸の一種で利尿作用の強い成分であり、腎臓病の予防や体のむくみを取る効果あります。

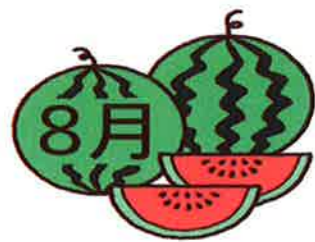
**カリウム**: ナトリウムの排出を促し、血圧を下げる作用があります。

**リコピン**: 実は、トマトよりも多く含まれ、アンチエイジングと脂肪燃焼によく効きます！また呼吸器系の免疫力を高めるともいわれています。

**βカロテン**: 夏の日光によってできた活性酸素を除去する働きがあります。活性酸素はシミの原因とも言われています...







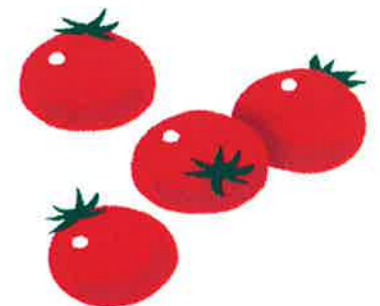
# 予定献立表



	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)	8月16日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・玉葱) 五目金平 オクラの胡麻和え お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 ところ天 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ ゴールデンパイ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 切り昆布の煮付け 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・油揚げ) 南瓜のそぼろ煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 根菜のマリネ お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン コンソメスープ キャベツの洋風トマト煮 海藻サラダ 牛乳
昼食	<b>涼風御膳行事食</b> 枝豆の混ぜご飯 かますのニル 香味ソース 夏野菜の煮浸し 胡瓜のさっぱり和え 茶そばの清し汁 朝顔ゼリー	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 ワカメと海老の酢の物 とろろ味噌汁 ぶどうゼリー	御飯140g 厚揚げと茄子の味噌炒め いかしゅうまい ビーフンスープ 杏仁豆腐	御飯140g 牛肉の時雨煮 春雨サラダ 柚子風味清し汁 黒蜜バナナ羹	カレーピラフ (福神漬け) サラスパサラダ 水餃子スープ ジョア (マンゴー)	御飯140g 鶏肉のもろみチーズ焼き きのこの塩昆布和え 沢煮椀 抹茶ババロア	御飯140g 牛丼 カワワ-と海老のサラダ 根菜の味噌汁 胡瓜の浅漬け 白桃のジュレ
夕食	麦ご飯140g 和風おろしハンバーグ さつま芋の含め煮 赤だしなめこ汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚の柚子味噌焼き もやしの和え物 茶そば 清し汁 (はんぺん) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 丼ツテ ~トマトソース~ 白菜とカニのサラダ コーンポタージュ お漬物 (しば漬け) ストロベリーケーキ	麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ ゴーヤのおかか和え かき玉スープ お漬物 (床漬け)	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ 茄子の揚げだし 帆立の味噌汁 お漬物 (高菜漬け)	赤飯 鱈の磯辺焼き 炒り豆腐 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 魚の煮付け じゃが芋のカレー炒め 生麩の清し汁 お漬物 (麦味噌漬け)
成分	エネルギー 1595 水分 957.5 たんぱく質 54.3 食塩相当量 8.3	1457 1007.8 58.0 9.0	1537 954.2 56.5 8.7	1471 901.7 61.3 8.2	1509 906.7 56.6 8.7	1431 782.3 60.2 7.9	1420 1086.8 61.3 8.1

## 「トマトが赤くなると医者が青くなる」

このような諺があるように、トマトには、ビタミンA、Cのほか、栄養がたっぷり詰まっています。特に注目なのが、トマトの赤い色を作り出すリコピンという色素。リコピンはカロテノイドの一種で、熱に強く油に溶けやすい性質があります。リコピンは、「抗酸化作用」が強いことが分かっている、生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるそうです。その効果は、緑黄色野菜で有名な「β-カロテン」の2倍以上、ビタミンEの100倍以上にもなることが分かっています。油と一緒に調理することで体内への吸収量がアップするので、炒め物などで効率よく栄養を摂るのがおすすめです★





# 予定献立表



	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)	8月23日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・麩) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物 (はりはり漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・玉葱) 里芋のそぼろ煮 ところ天 お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ミートオムレツ ぶどう 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・しめじ) キャベツのさっと煮 くるみ小女子 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 白菜の旨煮 帆立の甘辛煮 味付海苔 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・人参) ごぼうのやわらか煮 アスパラ炒め お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜のスープ煮 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯140g 鶏肉の香味ソースがけ 小松菜とじゃこの和えもの なめこの清し汁 リンゴのコンポート	御飯140g 塩麹蒸し もやしとピーマンの和え物 味噌汁 (椎茸・オクラ) いちごババロア	御飯140g 幽庵焼き 明太ポテト 清し汁 (蒲鉾) マンゴープリン	御飯140g カツ丼 牛蒡サラダ 味噌汁 (豆腐・玉葱) たくあん ショア (いちご)	おにぎり70g 月見とろろうどん 大根の煮物 フルーツ (甘なつ)	御飯140g 焼き魚 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (麩・玉ネギ) ぶどうゼリー	御飯140g 豚肉の甘辛煮 法蓮草の辛子和え 貝柱の清し汁 ももゼリー
夕食	麦ご飯140g ブロccoliと帆立の中華炒め 春雨サラダ ワンタンスープ お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g ゴーヤチャンプル 中華風蒸しナス 清し汁 (花麩) お漬物 (つぼ漬け) ブルーベリームース	麦ご飯140g すき焼き風煮物 トマトとわかめの酢の物 赤だし味噌汁 お漬物 (しば漬け)	生姜の炊き込みご飯 青魚の胡麻焼き 南瓜の含め煮 酒粕汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉の柚子胡椒焼き 厚揚げの肉味噌がけ 清し汁 (はんぺん) めんたいこ	麦ご飯140g 肉じゃが モズクの酢の物 茶そば かき玉汁 お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g ムニエル (アボカド入り) マカロニサラダ 人参ポタージュ お漬物 (はりはり漬け)
成分	エネルギー 1365 水分 977.7 たんぱく質 50.8 食塩相当量 6.2	エネルギー 1387 水分 1002.9 たんぱく質 52.6 食塩相当量 5.7	エネルギー 1430 水分 927.0 たんぱく質 60.9 食塩相当量 6.7	エネルギー 1760 水分 1125.9 たんぱく質 68.2 食塩相当量 12.9	エネルギー 1424 水分 973.3 たんぱく質 55.7 食塩相当量 7.4	エネルギー 1316 水分 936.7 たんぱく質 57.5 食塩相当量 7.6	エネルギー 1635 水分 923.0 たんぱく質 60.1 食塩相当量 7.9

## 夏の暑さはいつまで続く？

8月23日は、二十四節気の一つである『処暑』です。  
 『処』という字に「止まる」という意味があり、暑さが一段落し幾分過ぎやすくなり始める頃とされています。  
 とは言え、熱さはまだまだ続きます。また、この時期は、夏の疲れが出てきやすい時期でもあります。  
 食事の基本、主食(糖質)＋主菜(たんぱく質)＋副菜(ビタミン・ミネラル類)を意識し、バランスの取れた食事を摂りましょう！







# 予定献立表



	8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)	8月30日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) こんにゃくの炒め煮 山芋とろろ お漬物 (床漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・巻き麩) 切り昆布の炒め煮 納豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ ヤングコーンのサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 根菜の炒め煮 白花豆 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・えのき) ゆで干し大根の炒め煮 あさりの炒め物 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・薩摩芋) 大豆の五目煮 めかぶ お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	パン きのことスープ ポークビーンズ ゆで卵 カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のめんたい焼き ワカメとエビの和えもの 味噌汁 (春菊・油揚げ) 抹茶ババロア	御飯140g 白身魚の煮付け ほうれん草の酢味噌和え 梅そうめん汁 メロンムース	御飯140g 鶏つくねとキノコのオイル炒め オクラの梅おかか和え 貝柱の生姜スープ フルーツ羹	焼き豚チャーハン 南瓜サラダ 白菜とかにのスープ 福神漬け ショア (ブルーベリー)	御飯140g 豚肉の味噌焼き ビーフン炒め 清し汁 (はんぺん) コーヒーゼリー	御飯140g 魚のレモン風味蒸し 水菜と竹輪のさっと煮 味噌汁 (茄子・玉葱) フルーツ (ぶどう)	御飯140g カレーライス(らっきょう) カニ風味サラダ ほうれん草スープ 杏仁豆腐
夕食	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード煮 春雨サラダ なめこの清し汁 お漬物 (べったら漬け) わらびもち	麦ご飯140g ゆで豚の柚子胡椒だれ 里芋の京風煮 赤だし味噌汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 大根のハムサラダ わかめスープ お漬物 (青かっぱ漬け) さつま芋の甘露煮	麦ご飯140g 鰯ハンバーグ 海老のしそ風味サラダ 味噌汁 (青梗菜・じゃが芋) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ オクラの辛子和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しそ昆布) 小豆入り抹茶羹	麦ご飯140g ハンバーグ～トマトソース サーモンのフレンチサラダ グリーンポタージュ お漬物 (はりはり漬け)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き 胡瓜と冥加の梅和え かき玉スープ お漬物 (つぼ漬け)
成分	エネルギー 1610 水分 965.0 たんぱく質 65.0 食塩相当量 6.9	エネルギー 1357 水分 1008.3 たんぱく質 63.1 食塩相当量 8.0	エネルギー 1303 水分 894.8 たんぱく質 51.1 食塩相当量 7.0	エネルギー 1497 水分 1004.7 たんぱく質 53.2 食塩相当量 8.9	エネルギー 1604 水分 876.0 たんぱく質 54.1 食塩相当量 7.8	エネルギー 1442 水分 1025.2 たんぱく質 50.5 食塩相当量 7.2	エネルギー 1471 水分 932.6 たんぱく質 63.1 食塩相当量 8.2

## ★疲労回復を助けるビタミンB1★

ビタミンB1は、水に溶ける水溶性ビタミンのひとつです。かつてわが国の国民病のひとつといわれた脚気(かっけ)という病気は、ビタミンB1欠乏によっておこることが知られています。また、糖質をエネルギーに変える働きを持っており、不足するとエネルギーがつくられにくくなり、「疲れ」が生じやすくなってしまいますので気を付けましょう。夏の疲れがたまりやすいこの時期は、積極的に摂取することを心掛けましょう。

## ★多く含まれる食材★

穀類のはい芽(米ならヌカの部分)、豚肉、うなぎ、レバー、豆類などです。中でもとくに豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています！





# 予定献立表



	8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)	9月6日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (玉麩・しいたけ) ごぼうのやわらか煮 オクラの生姜和え お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・じゃが芋) 切り昆布の炒め煮 加ワワ-のザ-サイ和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ オムレツ カニカマの和え物 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・白葱) 大根と竹輪の旨煮 くるみ小女子 めんたいこ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・巻麩) 大豆の五目煮 変わりりし和え お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・竹輪) 根菜の炒め煮 だしまき卵焼き お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 きびなご甘酢漬け 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 銀鱈のみりん焼き 三色なます 柚子風味清し汁 バニラムース	御飯140g 白身魚の酒蒸し 三色野菜の和え物 清まし汁 (錦糸卵) 白桃のジュレ	御飯140g 牛肉のバター照り焼き 牛蒡サラダ もずくの清まし汁 チョコムース	御飯140g 青魚の山椒焼き 焼き茄子のお浸し(梅風味) 味噌汁 (青梗菜・玉葱) みかんゼリー	御飯140g 牛肉とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜の和え物 つみれ汁 にんじんゼリー	御飯140g 白身魚の胡麻煮 ほうれん草の和え物 赤だし味噌汁 ヨーグルトムース	御飯140g 鶏つくねのオイスター炒め オクラのおかか和え 貝柱のスープ ミックスフルーツ
<b>夕食</b>	五目ごはん 山芋と豚肉の炒め物 春菊の胡麻だれ和え 冷奴 とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬け)	赤飯 鶏肉のめんたい焼き ワカメと帆立の和えもの 味噌汁 (やき麩・オクラ) たくあん漬け	麦ご飯140g 鮭の甘酢あんかけ ブロッコリーの塩昆布和え 茶そば汁 お漬物 (胡瓜の浅漬け)	麦ご飯140g 丼ツテ- ~トマトソース~ きのこのマリネ コーンポタージュ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯140g 海老団子のチリソース炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 (舞茸・油揚げ) お漬物 (しそ昆布) 焼きプリンタルト	麦ご飯140g ポークカレー マカロニサラダ 加加と春雨の生姜スープ 福神漬け	麦ご飯140g 青魚のピーナッツ味噌焼き ひじきの和風マリネ 清し汁 (豆腐) お漬物 (床漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1316 水分 927.2 たんぱく質 50.1 食塩相当量 6.9	1326 858.6 66.4 9.0	1404 809.6 58.2 8.4	1753 970.3 65.2 8.7	1673 977.2 52.6 9.2	1574 963.6 67.7 9.7	1426 861.4 52.5 5.5



★★★9月5日は天寿会 納涼祭です★★★  
 今年も焼き鳥、焼きそば等の出店を予定しています！  
 17時30分より、施設内駐車場にて開催予定です。  
 9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。  
 しっかり水分補給し、熱中症に注意して楽しみましょう(\*^\_^\*)

