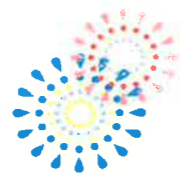
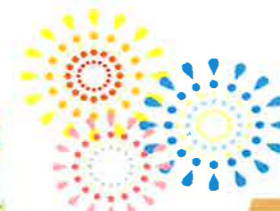


8月



# 予定献立表



	8月1日 (月) 大濠花火大会	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)	8月7日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁(しめじ・人参) つわの炒め煮 ホタテの甘煮 お漬物(べったら漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(麩・油揚げ) さつま揚げと里芋の旨煮 れんこん梅肉和え 味のり 牛乳	パン ミネストロンスープ 和風オムレツ 海藻サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(京菜・玉葱) 芽ひじきの煮物 きびなご甘酢漬 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 めかぶ お漬物(奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・玉麩) 白菜の旨煮 鯛の香梅煮 お漬物(味づくし) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ キャベツの洋風トマト煮 洋梨 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 白身魚の塩麹焼き 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁(竹の子) チョコムース	御飯140g 青魚の照り焼き 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 ちくわの胡麻しそ和え ほうれん草スープ 黒蜜バナナ羹	鮭チャーハン 小籠包 コーンスープ ジョア(マンゴー)	御飯140g 牛肉の和風煮 オクラの梅なめ茸和え 中華スープ バニラムース	御飯140g 白身魚のめんたい焼き 胡瓜と長芋のさっぱり和え 清し汁(蒲鉾) ワインゼリー	御飯140g 鶏つくねとキノコのオムレツ炒め 南瓜のクリームチーズ和え とろろ昆布汁 青梅ゼリー
<b>夕食</b>	<b>バーベキュー</b> 焼きおにぎり バーベキュー 枝豆 フルーツ盛り合わせ	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(舞茸・水菜) お漬物(梅干し)	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)	麦ご飯140g 鶏ごぼういなりの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g 白身魚の磯風味焼き ツルムツの酢味噌和え 清し汁(はんぺん) お漬物(つぼ漬)	麦ご飯140g メンチカツ 小松菜のゆずみそ和え 春雨スープ お漬物(桜大根漬)	麦ご飯140g 魚の煮付け 牛蒡サラダ 清し汁(花麩) お漬物(しそ昆布)
<b>成分</b>	エネルギー 1412 水分 954.4 たんぱく質 55.6 食塩相当量 7.8	1444 894.2 57.2 6.4	1357 852.9 54.2 7.2	1490 883.9 49.6 7.6	1381 892.6 60.3 7.2	1176 847.5 44.4 5.8	1283 953.0 47.9 7.7

## 夏の野菜は体を冷やす？

夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、茄子は特にその作用が強く認められます。『昔から高血圧やのぼせ症に茄子を食べるといい』と言われたのはこのためです。夏場に常食していれば、体を冷やし、のぼせを防いでくれます。逆に妊婦などは、食べすぎると体が冷える弊害となりますので、量をひかえたほうがいいでしょう。「秋なすは嫁に食わすな」ということわざの真意も、ここにあるといわれています！その他、胡瓜やみょうが、冬瓜にも同じような作用があります。





# 予定献立表



	8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・麩) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) 五目金平 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 ヤングコーンのサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・えのき) 南瓜のそぼろ煮 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・油揚げ) 切り昆布の煮付け ピリ辛こんにゃく 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 わかさぎの甘露煮 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ 肉団子の旨煮 ぶどう 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 青魚の山椒焼き マグロティサラダ 水餃子スープ コーヒーゼリー	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 ワカメと海老のサラダ とろろ味噌汁 杏仁豆腐	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 いちごババロア	御飯140g 牛肉の時雨煮 ほうれん草のピリッと和え 柚子風味清し汁 スイカ	<b>★涼風御膳★</b> 枝豆の混ぜご飯 かますのレモンソースがけ 夏野菜の南蛮漬け だし巻き卵焼き もずくの清し汁 トマトゼリー	御飯140g 鶏肉のもろみチヂミ焼き きのこの和え物 清し汁 (蒲鉾) シークワーサーゼリー	御飯140g 牛丼 アスパラと海老のサラダ 根菜の味噌汁 ピーチムース
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 和風おろしハンバーグ 茄子の揚げだし 赤だしなめこ汁 お漬物 (野沢菜漬け) 抹茶ワッフル	麦ご飯140g 白身魚の蒲焼き風 もやしの和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g チキンソテー (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) 白ごまケーキ	麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ 春雨サラダ かき玉スープ お漬物 (胡瓜の浅漬け)	麦ご飯140g 豚の香味焼き さつまいもの含め煮 貝の味噌汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 炒り豆腐 沢煮椀 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g ブロッコリーと帆立の中華炒め 鶏レバーのしょうが煮 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (桜大根漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1522 水分 918.8 たんぱく質 61.1 食塩相当量 7.5	1538 985.7 55.7 7.2	1628 955.6 60.5 10.3	1500 961.7 62.8 6.6	1536 1023.3 58.3 9.9	1411 905.8 66.1 8.6	1336 953.7 56.9 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があります。

**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いわれています…。





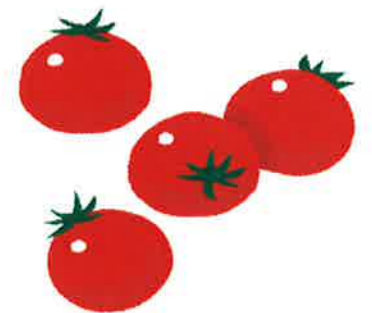
# 予定献立表



	8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20日 (土)	8月21日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (油揚げ・麩) こんにゃくの炒め煮 野沢菜の煮物 沢庵漬け 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・法蓮草) 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 オムレツ 海藻サラダ カルシウム牛乳	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 漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・えのき) 切り昆布の炒め煮 帆立の甘辛煮 味付海苔 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・人参) 大豆の五目煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ 南瓜のスープ煮 ミックスフルーツ 牛乳
<b>昼食</b>	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 清し汁 (カニカマつまれ) リンゴのコンポート	御飯140g 塩麴蒸し 蓮根とピーマンの和え物 味噌汁 (椎茸・オクラ) いちごババロア	おにぎり70g 月見とろろうどん 大根の煮物 スイカ	御飯140g 幽庵焼き 明太ポテト 清し汁 (蒲鉾) バニラアイス	御飯140g カツ丼 牛蒡サラダ 味噌汁 (舞茸・玉葱) ジョア (いちご)	御飯140g 焼き魚 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (麩・玉葱) 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
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き ゴーヤのおかか和え ワンタンスープ お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 豚肉の味噌山椒焼き 中華風蒸しナス 清し汁 (花麩) お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯140g 鶏肉の柚子胡椒焼き ブロッコリーの塩昆布和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬)	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)	麦ご飯140g 青魚の胡麻焼き 厚揚げの肉味噌がけ 酒粕汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 肉じゃが モズクの酢の物 かき玉汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g ムニエル (ホカドリス) マカロニサラダ コーンポタージュ 抹茶ケーキ
<b>成分</b>	エネルギー 1769 水分 963.9 たんぱく質 64.9 食塩相当量 7.5	エネルギー 1392 水分 990.0 たんぱく質 55.0 食塩相当量 6.1	エネルギー 1281 水分 844.3 たんぱく質 52.6 食塩相当量 9.2	エネルギー 1634 水分 1027.2 たんぱく質 63.9 食塩相当量 8.8	エネルギー 1635 水分 998.8 たんぱく質 70.8 食塩相当量 12.2	エネルギー 1313 水分 935.2 たんぱく質 59.6 食塩相当量 6.5	エネルギー 1685 水分 909.4 たんぱく質 59.4 食塩相当量 8.9

## 「トマトが赤くなると医者か青くなる」

このようなことわざがあるように、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て、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22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)	8月28日 (日)
<b>朝食</b>	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) 白菜の旨煮 納豆 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ きのことマリネサラダ 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 (麩・豆苗) ゆで干し大根の炒め煮 八彩しそ酢和え お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (舞茸・薩摩芋) ごぼうのやわらか煮 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
<b>昼食</b>	御飯140g 白身魚のめんたい焼き イグサとエビの和えもの 味噌汁 (春菊・油揚げ) 抹茶ババロア	御飯140g 白身魚の煮付け ゴーヤとあさりのしば漬け和え そうめん汁 りんごゼリー	御飯140g 鶏つくねとキノコのオイル炒め オクラのおかか和え 貝柱の生姜スープ スイカ	御飯140g 牛丼 パッケージサラダ 白菜とかにのスープ ジョア(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 白身魚の磯辺焼き 水菜と竹輪のさっと煮 味噌汁 (茄子・玉葱) ラフランスゼリー	御飯140g 牛肉炒め カニ風味サラダ ほうれん草スープ ソフール (いちご)
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 鶏肉のマリネ煮 春雨サラダ なめこの清し汁 お漬物 (べったら漬け)	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 大根のムネサラダ コーンスープ お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 南瓜コロッケ 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)	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 プリントルト (V)	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)
<b>成分</b>	エネルギー 1474 水分 966.0 たんぱく質 64.7 食塩相当量 6.9	1290 1050.6 61.1 6.1	1238 820.4 51.3 6.7	1495 984.1 49.6 8.6	1394 831.3 53.3 7.7	1554 973.0 61.6 7.7	1536 939.2 68.7 7.9

## 夏の暑さはいつまで続く？

8月23日は、二十四節気の1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ごしやすくなり始める頃とされています。

とはいえ、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！

