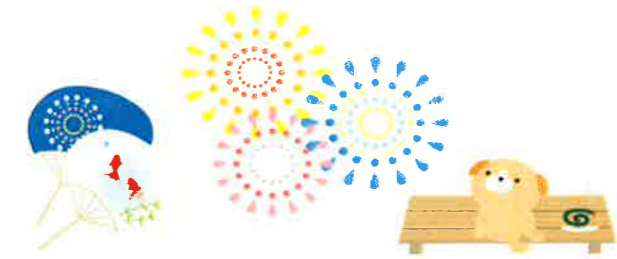




予定献立表



	7月31日 (月)	8月1日 (火) 大濠花火大会	8月2日 (水)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月5日 (土)	8月6日 (日) 土用の丑の日 二の丑
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) 金平ごぼう ピリ辛こんにゃく お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え 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 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 芽ひじきの煮物 豆と根菜の胡麻サラダ お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・油揚げ) 大豆の五目煮 もずく お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉麩) ゆで干し大根の炒め煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (味づくし) 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
昼食	御飯 鶏のさっぱり照り焼き じゃが芋のカレー炒め 清し汁 (蒲鉾) フルーツ (デラウェア)	御飯 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 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 しそ巻き棒餃子 ビビンバ山菜 コーンスープ ショア (ブルーベリー)	御飯 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 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) スイカゼリー	御飯 鶏つくねとキノコのオムレツ炒め 南瓜のクリーム和え とろろ昆布汁 焼きプリン
夕食	麦ご飯 銀鱈の西京焼き 胡麻和え オクラおろし汁 お漬物 (奈良漬) わらび餅	BBQ 焼きおにぎり バーベキュー 焼きそば 焼フルーツ	麦ご飯 鯖の味噌煮 明太ポテトサラダ なめこの清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏肉とふきの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 (白菜・わかめ) お漬物 (高菜漬) とと焼き (チョコ)	麦ご飯 白身魚の磯風味焼き 茄子の酢味噌和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 メンチカツ 小松菜のナムル 春雨スープ お漬物 (桜大根漬)	麦ご飯 うなぎの蒲焼き 牛蒡サラダ 清し汁 (花麩) お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1576 水分 939.5 たんぱく質 55.1 食塩相当量 6.6	1422 904.1 57.5 6.6	1348 822.4 55.0 7.3	1591 949.4 51.6 7.4	1380 930.4 59.6 7.1	1354 864.6 50.3 6.6	1396 924.4 52.4 7.3

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。





8月

ヴィラ梅光



予定献立表



	8月7日 (月)	8月8日 (火)	8月9日 (水)	8月10日 (木)	8月11日 (金)	8月12日 (土)	8月13日 (日)
	麦ご飯	麦ご飯	パン	麦ご飯	麦ご飯	麦ご飯	パン
朝食	味噌汁 (じゃが芋・麩) 蓮根と昆布の煮物 温泉卵 お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	味噌汁 (京菜・豆腐) 金平ごぼう ところ天 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	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	味噌汁 (麩・えのき) 南瓜のそぼろ煮 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	味噌汁 (椎茸・油揚げ) 切り昆布の煮付け ホタテの甘煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	味噌汁 (わかめ・玉葱) 白菜の旨煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	ジャガイモポタージュ 肉団子の旨煮 ぶどう 牛乳
昼食	御飯 カレイの黄金焼き パゲッティサラダ 水餃子スープ コーヒーゼリー	御飯 豚肉と大根の煮物 ワカメと海老のサラダ とろろ味噌汁 杏仁豆腐	御飯 厚揚げと茄子の麻婆炒め いかしゅうまい ビーフンスープ いちごババロア	☆涼風御膳☆ 焼きおにぎり 冷やしそうめん 揚げ出し豆腐のみぞれあんかけ うざく トマトゼリー	御飯 牛肉の時雨煮 ほうれん草のピリナッツ和え 柚子風味清し汁 スイカ	御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き 大根のゆかり和え 清し汁 (蒲鉾) ティラミス	牛丼 アスパラと海老のサラダ 根菜の味噌汁 パインムース
夕食	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)	麦ご飯140g 青魚の山椒焼き 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 (桜大根漬け) パイン&マンゴータルト	麦ご飯140g 豚の香味焼き さつま芋の含め煮 貝の味噌汁 お漬物 (高菜漬け)	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) ムースエクレア	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 (しば漬け)
成分	エネルギー 1504 水分 906.4 たんぱく質 61.2 食塩相当量 6.8	1469 1008.3 52.7 7.5	1599 917.3 56.2 7.4	1570 891.7 61.9 8.6	1472 906.9 58.2 6.8	1499 904.2 65.8 7.2	1567 1065.8 62.6 7.2

★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。



8月 ヴィラ梅光



予定献立表



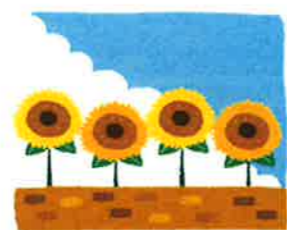
	8月14日 (月)	8月15日 (火)	8月16日 (水)	8月17日 (木)	8月18日 (金)	8月19日 (土)	8月20日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・麩) ひじきの煮物 ゆず香こんにゃく 沢庵漬け 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・法蓮草) 里芋のそぼろ煮 ところ天 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン 野菜スープ ミートオムレツ 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・しめじ) キャベツのさっと煮 くるみ小女子 漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 切り昆布の炒め煮 さつま芋の甘露煮 味付海苔 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・人参) 大豆の五目煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (明太子) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜のスープ煮 ゆで卵 牛乳
	昼食	御飯 鶏肉の香味ソースがけ 小松菜と湯葉の和え物 清し汁 (じゃこつみれ) リンゴのコンポート	御飯 塩麴蒸し 蓮根とピーマンの和え物 味噌汁 (椎茸・オクラ) 黒ごま水ようかん	トマトと卵の和風冷製パスタ 大根のムネサラダ パンプキンスープ ピーチムース	御飯 海老団子のチリソース炒め 牛蒡サラダ 清し汁 (蒲鉾) ゴールデンパイ	御飯 豚肉の味噌炒め 花笠あんかけ オクラの梅風味汁 コーヒーゼリー	御飯 焼き魚 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (麩・玉葱) 葛餅風ゼリー
夕食	麦ご飯 白身魚のお茶パン粉焼き ゴーヤのおかか和え ワンタンスープ お漬物 (べったら漬) ショコラムース	赤飯 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 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーの塩昆布和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (高菜漬)	麦ご飯 すき焼き風煮物 わかめと竹輪の胡麻和え 赤だし味噌汁 お漬物 (しば漬) シューアイス	麦ご飯 青魚の胡麻焼き 海老のしそ風味サラダ 酒粕汁 お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯 肉じゃが モズクの酢の物 清し汁 (錦糸卵・みょうが) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 ムニエル (アサダ・リーソ) マカロニサラダ コーンクリームスープ 白ごまケーキ
	成分	エネルギー 1465 水分 913.9 たんぱく質 56.2 食塩相当量 5.8	1306 879.4 52.9 6.6	1474 1065.5 60.0 8.3	1672 1034.3 54.4 6.8	1495 870.0 62.1 6.7	1311 932.4 62.8 6.5

「トマトが赤くなると医者が青くなる」

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ます。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！



8月 ヴィラ梅光



予定献立表



	8月21日 (月)	8月22日 (火)	8月23日 (水)	8月24日 (木)	8月25日 (金)	8月26日 (土)	8月27日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ひじきの煮物 おきうと お漬物 (床漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・あおさ) 鶏肉と蓮根の煮物 納豆 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ スパゲッティサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 白花豆 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・キャベツ) ゆで干し大根の炒め煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・舞茸) 白菜の旨煮 めかぶ お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	パン きのこスープ ポークビーンズ コーンサラダ 牛乳
昼食	御飯 白身魚のめんたい焼き アスパラとエビの和えもの 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 抹茶ババロア	御飯 白身魚の煮付け オクラとめかぶの和え物 そうめん汁 りんごゼリー	御飯 鶏つくねとキノコのオムレツ炒め 冷奴 枝豆と海老のあんかけ 貝柱の生姜スープ フルーツ (スイカ)	御飯 鮭の塩麹焼き 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ昆布汁 チョコムース	カツ丼 明太ポテト 花咲き包み蒸し 味噌汁 (椎茸・玉葱) パンナコッタ	御飯 青魚の磯辺焼き 水菜と竹輪のさっと煮 味噌汁 (茄子・玉葱) お漬物 (桜大根漬け)	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き キャベツとツナのサラダ ほうれん草スープ ソフール (いちご)
夕食	麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ なめこの清し汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 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 青魚の照り焼き じゃが芋のカレー炒め 清し汁 (麩・錦糸卵) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯 南瓜コロッケ 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (青梗菜・人参) お漬物 (奈良漬) わらびもち	麦ご飯 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 ハンバーグ〜マトリ〜 サーモンのフレンチサラダ グリーンポタージュ プリンタルト	麦ご飯 白身魚のみそチズ 焼き さつま芋のほろ煮 かき玉スープ お漬物 (つぼ漬)
成分	エネルギー 1420 水分 943.7 たんぱく質 59.2 食塩相当量 6.5	1338 1024.4 64.1 6.7	1521 875.4 62.9 6.5	1530 875.5 47.0 6.9	1541 957.6 59.4 7.4	1456 932.1 57.1 7.1	1485 924.9 65.7 6.6

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(炭水化物)＋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！

