

# 予定献立表



	7月30日 (月)	8月1日 (火)	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)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) ひじきと大豆の煮物 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 薩摩揚げとじゃが芋の旨煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・麩) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 根菜の炒め煮 お漬物 (白菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・玉葱) 南瓜のそぼろ煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・油揚げ) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g ミネストロンスープ チーズオムレツ ふりかけ (鉄強化) カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 肉豆腐 キャベツとカニのサラダ 梅そうめん汁 フルーツ (メロン)	御飯140g 白身魚のみそマネズ 焼き 春雨サラダ 清し汁 (はんぺん) にんじんゼリー	赤飯 鶏肉のトマトソース煮 キャベツとちくわの和え物 かき玉汁 りんごのコンポート	カレーピラフ マカロニサラダ つみれときのこのスープ フルーツ (ぶどう)	御飯140g 牛肉の炒め煮 ブロccoliの酢味噌かけ 梅そうめん汁 黒蜜バナナ羹	御飯140g 鮭の幽庵焼き 大根と豚肉の炒め煮 清し汁 (えのき・手まり麩) すいか	御飯140g 豚肉と茄子の香味焼き オクラの胡麻和え なめこおろし汁 フルーツ (甘夏缶)
<b>間食</b>	あん巻き			チョコクレープ			
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 青魚の塩焼き 里芋のゆず煮 味噌汁 (もやし・麩) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 酢鶏 小松菜のツナ炒め 味噌汁 (豆腐・わかめ) お漬物 (胡瓜の浅漬け)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け じゃが芋と豚肉の炒め 味噌汁 (冬瓜・玉葱) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 豚肉と夏野菜の味噌炒め みょうがとわかめの酢の物 清し汁 (えのき・三つ葉) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き 野菜の五目煮 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き もやしとピーマンの辛子和え とろろ味噌汁 お漬物 (浅漬け)・減	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 ささみときゅうりの胡麻酢和え 清し汁 (春雨・花麩) お漬物 (しば漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1519 水分 1028.6 たんぱく質 54.3 食塩相当量 9.3	エネルギー 1528 水分 1068.6 たんぱく質 62.8 食塩相当量 7.8	エネルギー 1428 水分 1042.8 たんぱく質 59.1 食塩相当量 8.9	エネルギー 1514 水分 910.3 たんぱく質 48.0 食塩相当量 7.8	エネルギー 1587 水分 956.1 たんぱく質 66.1 食塩相当量 8.2	エネルギー 1331 水分 978.0 たんぱく質 58.4 食塩相当量 7.8	エネルギー 1487 水分 1043.2 たんぱく質 63.9 食塩相当量 7.4

## この夏を元気に乗り切るための3か条



### ●1日3食きちんと食べましょう！

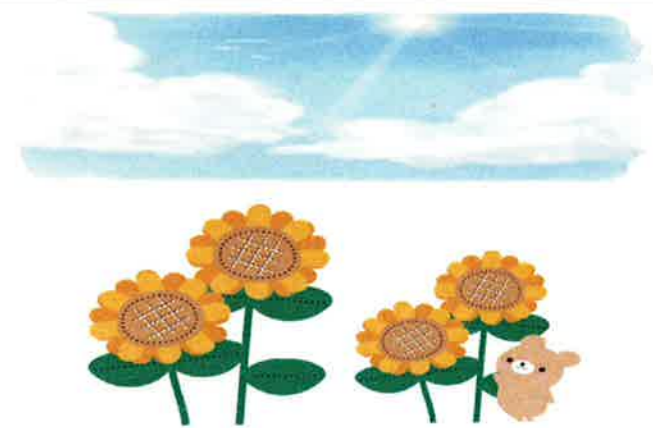
規則正しい食生活は健康のもとです。1日に必要な栄養素は朝・昼・夕の3食でむらなくとるようにしましょう。

### ●冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに気をつけましょう！

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。

### ●カルシウム、ビタミンをたっぷりとりましょう！

カルシウムやビタミンが足りなくなると、疲れやすくなってしまいます。





# 予定献立表



	8月6日 (月)	8月7日 (火)	8月8日 (水)	8月9日 (木)	8月10日 (金)	8月11日 (土)	8月12日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ごぼうのやわらか煮 お漬物 (床漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・椎茸) ひじきと大豆の煮物 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) 焼き鮭 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 白菜の旨煮 お漬物 (麦味噌漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・麩) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 切り昆布の炒め煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	パン シュリアンスープ ポークビーンズ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 完熟トマトのハヤシライス ワカメとエビの和えもの 清し汁 (錦糸卵) フルーツ(メロン)	<b>★涼風御膳★</b> 枝豆としらすの炊き込みご飯 鶏肉のねぎソースかけ 茄子の煮びたし 夏野菜添え 茶そばの清し汁 お漬物 (胡瓜の浅漬け) 抹茶小豆羹	御飯140g 白身魚の卸し煮 じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (わかめ・玉葱) ヨーグルトムース	御飯140g 豚の生姜焼き がんもと大根の煮もの 沢煮椀 すいか	おにぎり70g 冷やしうどん 茄子の肉味噌かけ フルーツみつ豆	御飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの ひじきサラダ 味噌汁 (しめじ・玉葱) フルーツヨーグルト	御飯140g うなぎ丼 南瓜の含め煮 赤だしなめこ汁 杏仁豆腐
間食	アイスクリーム			抹茶シュークリーム			
夕食	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁 (白菜・玉葱) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け 炒り豆腐 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g ピーマンの肉詰め 春雨サラダ～梅風味～ とろろ昆布汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬け ビーフン炒め ほうれん草の清し汁 お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 牛肉の和風煮 夏野菜と海老の甘酢和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 焼き魚 ゴーヤと豚肉の炒め物 オクラの味噌汁 お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のマーマレード煮 もやしときゅうりの華風和え 味噌汁 (えのき・油揚げ) お漬物 (しば漬け)
成分	エネルギー 1495 水分 1088.5 たんぱく質 57.6 食塩相当量 8.7	エネルギー 1520 水分 1046.8 たんぱく質 68.5 食塩相当量 8.5	エネルギー 1475 水分 1030.3 たんぱく質 66.3 食塩相当量 8.2	エネルギー 1527 水分 1020.3 たんぱく質 55.9 食塩相当量 7.7	エネルギー 1344 水分 1065.3 たんぱく質 47.0 食塩相当量 8.3	エネルギー 1545 水分 966.8 たんぱく質 57.4 食塩相当量 8.2	エネルギー 1451 水分 1058.7 たんぱく質 63.3 食塩相当量 8.0

暑中お見舞い申し上げます。

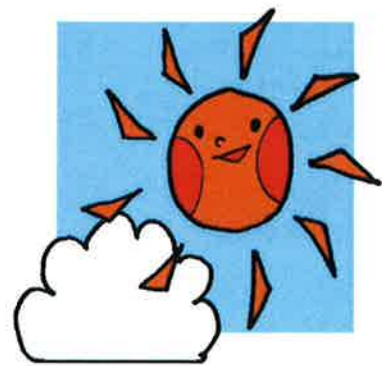
まだまだ暑い日は続きますが、食欲は落ちていませんか？

食欲不振は、慢性疲労や夏バテによって起こります。栄養のバランスを考えて、組み合わせ良く食べましょう。

ビタミンB1やCは、糖質、脂質の代謝を良くします。

又、汗をかいた後は水分とともにマグネシウム、カリウムなどのミネラル類もしっかり補いましょう。

ビタミンB1は豚肉、大豆、酢、鮭、カツオ、玄米、そば、ごま、きなこなど、マグネシウムはあおのり、昆布、ひじきなどに、カリウムは野菜、果物、芋類などに多く含まれます。まだまだ残暑が続いています。慢性疲労や夏バテに注意しましょう。





# 予定献立表



	8月13日 (月)	8月14日 (火)	8月15日 (水)	8月16日 (木)	8月17日 (金)	8月18日 (土)	8月19日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 里芋のそぼろ煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・巻き麩) 五目金平 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・油揚げ) ミートオムレツ お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・椎茸) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・里芋) ひじきと大豆の煮物 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・玉葱) 根菜の炒め煮 お漬物 (奈良漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g きのことスープ 南瓜のスープ煮 ふりかけ (鉄強化) 牛乳
昼食	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 焼き茄子 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) フルーツ (バナナ)	御飯140g 白身魚の香草ムニエル ナポリタン 野菜のスープ コーヒーゼリー	御飯140g 煮込みハンバーグ 卵サラダ コンソメスープ 白桃のジュレ	御飯140g 鮭の和風あんかけ 鶏レバーのしょうが煮 清し汁 (はんぺん) フルーツ (メロン)	御飯140g 豚肉のトマト煮 キャベツとカニのサラダ オクラのスープ リンゴのコンポート	御飯140g 魚の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ 清し汁 (しめじ・花麩) 白桃のジュレ	御飯140g 牛肉の和風煮 しらす入り酢の物 清し汁 (海老団子) ヨーグルトムース
間食	冷やしぜんざい			ミニたい焼き			
夕食	麦ご飯140g 鯖のマスタード焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 (小松菜・油揚げ) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 豚の味噌焼き くらげの中華酢の物 わかめスープ お漬物 (味づくし)	赤飯 海老とピーマンの天ぷら お煮しめ 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (白菜漬け)	麦ご飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの 和風春雨サラダ ワンタンスープ 漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け じゃが芋と豚肉の炒めもの 味噌汁 (あおさ・えのき) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 棒々鶏 大根と油揚げの煮物 とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g さばの味噌煮 ビーフン炒め せりのかき玉汁 お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー 1780 水分 996.8 たんぱく質 62.5 食塩相当量 8.7	エネルギー 1419 水分 1073.2 たんぱく質 57.1 食塩相当量 8.2	エネルギー 1517 水分 968.6 たんぱく質 55.3 食塩相当量 8.5	エネルギー 1494 水分 939.7 たんぱく質 61.2 食塩相当量 7.5	エネルギー 1588 水分 1235.4 たんぱく質 56.0 食塩相当量 9.0	エネルギー 1348 水分 935.1 たんぱく質 61.4 食塩相当量 8.0	エネルギー 1569 水分 999.6 たんぱく質 58.2 食塩相当量 8.4

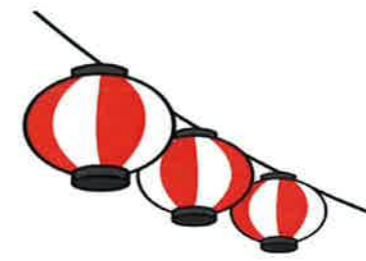
お盆は、仏教の行事である盂蘭盆 (うらぼん) が元になったもので、亡くなったご先祖様がこの期間、地上に戻ってこられます。

また、お盆には欠かせない、『精霊馬』ですが、キュウリは馬を、ナスは牛を表現しているそうです。行きは早く帰るために馬に乗り、帰りはおみやげをたくさん持ってゆっくり帰るために牛に乗るといわれています。





# 予定献立表



	8月20日 (月)	8月21日 (火)	8月22日 (水)	8月23日 (木)	8月24日 (金)	8月25日 (土)	8月26日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 温泉卵 白菜の旨煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・わかめ) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (沢庵漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・小松菜) 焼き魚 (鮭) お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ごぼうのやわらか煮 お漬物 (沢庵漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (玉葱・麩) 里芋のそぼろ煮 漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 切干し大根の炒め煮 のりの佃煮 カルシウム牛乳	パン ジュリアンスープ ポークビーンズ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 魚の煮付け にがうりのツナ炒め 味噌汁 (大根・椎茸) フルーツ (オレンジ)	御飯140g 治部煮 もやしとピーマンの辛子和 清し汁 (はんぺん) 黒蜜バナナ羹	おにぎり70g 塩焼きそば シュウマイ つみれ汁 みかんゼリー	御飯140g きのこたっぷりデミハンバーグ サーモンのフレンチサラダ コンソメスープ スイカ	御飯140g 白身魚のみそマネズミ焼き 春雨サラダ 清し汁 (春菊・椎茸) にんじんゼリー	なめし140g 西京焼き 南瓜の煮物 清し汁 (白菜・春雨) パインゼリー	御飯140g 海鮮と野菜の炒め物 焼き茄子 中華スープ 杏仁豆腐
<b>間食</b>	プリン			抹茶アイス			
<b>夕食</b>	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ じゃが芋のカレー炒め 清し汁 (冬瓜・しめじ) お漬物 (胡瓜の床漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き ひじきサラダ 赤だしなめこ汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 豚の角煮 川魚のぬた 清し汁 (えのき・三つ葉) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 魚の幽庵焼き さつま芋の含め煮 梅そうめん汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 酢鶏 小松菜のツナ炒め 味噌汁 (豆腐・わかめ) お漬物 (胡瓜の浅漬)	麦ご飯140g カレーライス マカロニサラダ ほうれん草のスープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐の卵とじ とろろ昆布汁 お漬物 (しば漬)
<b>成分</b>	エネルギー 1518 水分 1150.5 たんぱく質 68.5 食塩相当量 8.2		1603 930.7 63.6 9.6	1546 1075.5 58.3 8.0	1530 1046.3 63.4 7.8	1482 903.9 54.5 10.0	1352 1133.7 59.2 7.9



夏祭りは半年の無事を「祝い」、災いがないように「鎮める」ために行われたと言われます。  
 これは夏が台風・日照り・疫病などの災害が起きやすい時候との関係があり、  
 有名な京都の「祇園祭」も、もともとは平安期に流行した疫病の原因が、  
 荒ぶる死者によって引き起こさると考えられていたため、行われたのが始まりです。  
 夏祭りにもこのような由来があったのですね。  
 8/25は梅光園でも夏祭りを予定しています！！



# 8月

# 予定献立表



	8月27日 (月)	8月28日 (火)	8月29日 (水)	8月30日 (木)	8月31日 (金)	9月1日 (土)	9月2日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (油揚げ・椎茸) こんにゃくの炒め煮 卵焼き お漬物 (たくあん) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・人参) 切り昆布の煮付け お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・麩) 和風オムレツ お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・椎茸) 白菜の煮物 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 五目金平 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・麩) 焼き鮭 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ とウイナー 牛乳
昼食	御飯140g 豚の香味焼き さつま芋の含め煮 オクラのスープ 甘夏缶	御飯140g 白身魚の煮付け ビーフン炒め なめこおろし汁 フルーツみつ豆	御飯140g 豚肉のトマト煮 青梗菜の煮びたし 清し汁 (はんぺん) パインゼリー	御飯140g 青魚の照り焼き お煮しめ 豆腐のくず汁 フルーツ (巨峰)	御飯140g 牛丼 ポテトサラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 抹茶ババロア	御飯140g 豚の味噌焼き 茄子の揚げだし とろろ味噌汁 ぶどうゼリー	御飯140g 鶏のもろみチーズ焼き なます和え 味噌汁 (茄子・椎茸) ヨーグルトムース
間食	アイスクリーム			冷やしぜんざい			
夕食	麦ご飯140g 鮭の和風あんかけ 夏野菜の煮浸し 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (胡瓜の浅漬)	麦ご飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの みょうがとわかめの酢の物 清し汁 (蒲鉾) 漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 焼き魚 茄子の肉味噌かけ とろろ昆布汁 お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 鶏肉のマリネ煮 キャベツのピザ和え 味噌汁 (オクラ・みょうが) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 魚の幽庵焼き 炒り豆腐 清し汁 (冬瓜・椎茸) 漬物 (しば漬)	赤飯 白身魚のパン粉焼き くらげの中華和え 清し汁 (はんぺん) 漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 キャベツとカニのサラダ 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (しば漬)
成分	エネルギー 1668 水分 1330.4 たんぱく質 67.0 食塩相当量 10.5	1384 968.4 55.0 8.4	1584 1043.6 59.8 8.5	1738 1122.4 67.6 8.6	1473 946.5 55.7 8.8	1400 854.5 64.3 8.1	1429 841.8 59.5 8.8



## 8月31日

8月31日は「野菜の日」です。なぜこの日が「野菜の日」になったかご存知ですか？  
1983 (昭和58) 年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、  
もっと野菜について認識してもらいたいと「や (8) さ (3) い (1)」の語呂合わせから  
8月31日を「野菜の日」に制定しました。  
この時期は残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている方も多いはずですが。  
こんなときこそしっかり野菜をとって元気に秋を迎えて欲しいと願っています。

