

8月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



暑い日が続く、強い日差しが身体にこたえます。食欲が落ちている方がちらほらみえます。冷やしそうめんなど麺類だけ、おやつを食事の代わりに済ましたりする方はいらっしゃいませんか。補給した糖분을エネルギーに変えるためには、ビタミンB1:ウナギ、豚肉、大豆、きのこ、玄米などが必要なため、これらの食材と一緒に食べることをお勧めします。また夏野菜の、赤色のトマトや、紫黒色のなす、緑色のゴーヤなどの色の濃い野菜(抗酸化力が高い)を食べて紫外線からの酸化ストレスから身を守りましょう。今月の“旬の食材”はゴーヤです。8/22(火)は夏祭り献立お楽しみください。

日	月	火	水	木	金	土
	  	1 鶏肉のカレー粉焼き 豆腐サラダ がんもの煮物 小松菜とコーンのソテー 570kcal	2 さごしのごま焼き ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 もやし炒め 570kcal	3 中華丼 グリーンサラダ 厚揚げのおかか和え フルーツポンチ 560kcal	4 鯖の土佐酢がけ ウィナーソテー 長芋の煮物 ゴーヤのツナ炒め 560kcal	5 豚肉の生姜焼き 白半片のオーロラソースがけ 里芋の白煮 おくらの磯和え 580kcal
6	7 蒸し鶏 ゴーヤチャンプル きゃべつと油揚げの炒め物 じゃが芋の甘辛煮 550kcal	8 かれいの照焼き 出し巻き卵 南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ 560kcal	9 回鍋肉 厚揚げ豆腐の照焼き 大根の煮物 海藻サラダ 570kcal	10 鮭の照焼き 高野豆腐の煮付け 長芋のそぼろ煮 もやしとにらの炒め物 570kcal	11 山の日 夏野菜カレー かにかまサラダ なすのおろしじゃこがけ 果物盛合わせ 570kcal	12 さごしの煮付け ウィナーソテー さつま芋のレモン煮 青梗菜のごま和え 560kcal
13	14 鯖の味噌煮 冷奴 小松菜とさつま揚げの炒め物 長芋サラダ 560kcal	15 マーボー豆腐 赤魚のソテー じゃが芋のコンソメ煮 きゃべつサラダ 560kcal	16 冷やし中華 豚肉ときのこの炒め物 青梗菜のツナ煮 フルーツヨーグルト 560kcal	17 鶏肉の煮物 魚肉ソーセージの唐揚げ スパゲティサラダ なすの青じそ和え 570kcal	18 白身魚のムニエル 竹輪の甘辛煮 南瓜のクリーム煮 もやしソテー 570kcal	19 鶏肉のソテー 野菜天の生姜醤油がけ きゃべつと厚揚げの煮物 ほうれん草サラダ 560kcal
20	21 鶏肉の照焼き 白半片のソースマヨがけ 卵の花の煮物 青梗菜のソテー 570kcal	22 夏祭り風献立 焼肉 じゃがバター  デザートなど	23 鯖の塩焼き 野菜天のおろしポン酢がけ 野菜炒め 揚げ長芋 570kcal	24 白身魚のチーズフライ 卵豆腐 切干大根の煮物 おくらのじゃこ和え 580kcal	25 ゴーヤチャンプル 冷奴 なすのうすくず煮 南瓜のピーナッツサラダ 560kcal	26 赤魚のマリネ風 肉団子の照り煮 さつま揚げとピーマンのソテー 里芋の煮物 560kcal
27	28 冷やしそうめん かれいの生姜醤油焼き なすとさつま揚げの味噌炒め きゃべつサラダ 560kcal	29 鶏肉の野菜煮込み 白半片の照焼き ひじきの炒め煮 ゴーヤの塩昆布和え 570kcal	30 蒸し鶏の梅ソースがけ がんもの煮物 スパゲティサラダ きのことソテー 550kcal	31 冷しゃぶ 鯖の照焼き 南瓜の煮付け ほうれん草ソテー 560kcal	・献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。 ・食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。     	