8月　お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並

今年もより暑い日々が続いています。体がだるく食欲も落ちていませんか。食事の量が少ない、冷やしそうめんなど麺類だけ、お菓子や果物を食事代わりにするなどしていませんか。補給した糖分を身体の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、一緒に食べましょう。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。8/5(月)土用のうなぎと、8/30(金)夏祭り献立お楽しみください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 中華丼 グリーンサラダ 厚揚げのソテー フルーツポンチ 560kcal	2 鯖の土佐酢がけ ウインナーソテー 長芋の煮物 **ゴーヤのツナ炒め** 570kcal	3 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
4	5 **うなぎの蒲焼き** 出し巻き卵　炊き合せ きゅうりの酢の物 果物盛合わせ 580kcal	6 かれいの煮付け 厚揚げ豆腐の照焼き じゃが芋ソテー ブロッコリーのサラダ 570kcal	7 回鍋肉 白半片のカレーマヨ和え 大根の煮物 トマトサラダ 580kcal	8 鮭の照焼き 高野豆腐の煮付け 里芋のそぼろ煮 もやしとにらの炒め物 570kcal	9 **夏野菜カレー** かにかまサラダ なすのおかか煮 果物盛合わせ 570kcal	10 さごしのおろしポン酢がけ ウインナーソテー さつま芋のレモン煮 青梗菜のごま和え 560kcal
11　山の日	12　振替休日 鯖の味噌煮 冷奴 小松菜とさつま揚げの炒め物 もやしサラダ 560kcal	13 マーボー豆腐 赤魚のソテー 大根のコンソメ煮 カリフラワーサラダ 560kcal	14 冷やし中華 豚肉ときのこの炒め物 青梗菜のツナ煮 ゼリー 570kcal	15 鶏肉の煮物 魚肉ソーセージ揚げ スパゲティサラダ なすの青じそ和え 570kcal	16 白身魚のムニエル 竹輪の甘辛煮 南瓜のクリーム煮 きゃべつ炒め 560kcal	17 鶏肉のソテー 野菜天の煮物 切干大根の煮物 ピーマンの塩昆布炒め 570kcal
18	19 鶏肉の照焼き 白半片のｶﾚｰﾏﾖがけ 長芋の煮物 春雨のスープ煮 570kcal	20 鰆の塩焼き ウインナーソテー なすの揚げびたし きゃべつのおかか和え 560kcal	21 **ゴーヤの豚肉炒め** がんもの煮物 南瓜のピーナッツサラダ 法蓮草のなめたけ和え 580kcal	22 白身魚のﾁｰｽﾞﾌﾗｲ 卵豆腐 小松菜と厚揚げの煮物 おくらの青じそ和え 580kcal	23 蒸し鶏 野菜天の生姜醤油がけ 卯の花の煮物 青梗菜のなめたけ和え 560kcal	24 赤魚のマリネ風 肉団子の照り煮 里芋の煮物 大根とさつま揚げのｿﾃｰ 560kcal
25	26 かれいの生姜醤油焼き 厚揚げ豆腐のおろし和え なすのごま味噌炒め きゃべつサラダ 570kcal	27 鶏肉のトマト煮込み 白半片の照焼き ひじきの炒め煮 **ゴーヤの塩昆布和え** 560kcal	28 鮭の梅味噌焼き 豆腐サラダ 里芋とこんにゃくの煮ころがし きのこソテー 560kcal	29 さごしの照り焼き ｿｰｾｰｼﾞのコンソメ煮 南瓜のサラダ ほうれん草ソテー 560kcal	30 **夏祭り風献立** 焼肉　じゃがバター もやし甘酢和え 冷しトマト デザート	31 冷しゃぶ 鯖の照焼き 南瓜の煮付け ほうれん草ソテー 570kcal

・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ございます。御了承ください。