

# 8月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



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ギーにかえるためには、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、一緒に食べることをお勧めします。また今月の“旬の食材”の赤色のトマトや、紫黒色のなす、緑色や赤のピーマン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。8/12(火)、8/20(水)は夏祭り屋台風献立をお楽しみください。

日	月	火	水	木	金	土
					<b>1</b> 鯖の土佐酢がけ 白半片の味噌マヨがけ 長芋の煮物 ゴーヤのツナ炒め 580kcal	<b>2</b> 鶏肉のカレー粉焼き 厚揚げの生姜醤油和え なすのオイスター炒め ほうれん草のなめたけ和え 570kcal
<b>3</b>	<b>4</b> 鶏肉のおろし柚子のせ さつま揚げソテー 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ 560kcal	<b>5</b> かれのいの煮付け 野菜天のおろしポン酢がけ じゃが芋ソテー いんげんのごまサラダ 560kcal	<b>6</b> 夏野菜カレー グリーンサラダ なすのおかかのせ 果物盛合わせ 570kcal	<b>7</b> 鯖の塩焼き 白半片のカレーマヨ和え 里芋のそぼろ煮 おくらの和え物 580kcal	<b>8</b> 回鍋肉 高野豆腐の煮付け 大根の煮物 もやしサラダ 570kcal	<b>9</b> さごしのおろしポン酢がけ ウィンナーソテー さつま芋のレモン煮 青梗菜のごま和え 560kcal
<b>10</b> 	<b>11 山の日</b> 鯖の味噌煮 冷奴 里芋の煮物 ピーマンと魚肉の炒め物 560kcal	<b>12</b> 夏祭り屋台風献立 	<b>13</b> 白身魚のムニエル 豚肉のごま醤油炒め 南瓜のクリーム煮 きゃべつ炒め 570kcal	<b>14</b> 鶏肉の煮物 竹輪の味噌炒め スパゲティサラダ なすの青じそ和え 570kcal	<b>15</b> 鯖の照焼き がんもの煮物 きゃべつと蟹蒲のソテー じゃが芋サラダ 560kcal	<b>16</b> 鶏肉のソテー 野菜天の煮物 大根のコンソメ煮 オクラとツナのサラダ 560kcal
<b>17</b>	<b>18</b> ゴーヤの豚肉炒め 白半片のオーロラソースがけ 長芋の煮物 春雨サラダ 580kcal	<b>19</b> 鯖の塩焼き 野菜天の生姜醤油がけ じゃが芋の煮物 小松菜とコーンのソテー 560kcal	<b>20</b> 夏祭り屋台風献立 	<b>21</b> 鯖の生姜醤油煮 卵豆腐 ひじきの炒め煮 ほうれん草のごま和え 560kcal	<b>22</b> 蒸し鶏 なすと干しえびの炒め物 卵の花の煮物 青梗菜の炒め物 550kcal	<b>23</b> 鯖のごま醤油焼き がんもの煮物 里芋の白煮 ピーマンとじゃこの炒め物 580kcal
<b>24</b> /	<b>25</b> かれのいの生姜醤油焼き 厚揚げ豆腐のおろし和え ジャーマンポテト きゃべつサラダ 560kcal	<b>26</b> 鶏肉のトマト炒め 白半片の照焼き 切干大根の炒め煮 きゅうりの塩昆布和え 560kcal	<b>27</b> 鯖の梅味噌焼き 豆腐とトマトのサラダ 里芋とこんにゃくの煮ころがし きのこソテー 560kcal	<b>28</b> 中華丼 グリーンサラダ 野菜天の煮物 プリン 570kcal	<b>29</b> 赤魚の天ぷら 魚肉ソーセージ炒め 南瓜の煮物 ほうれん草のサラダ 580kcal	<b>30</b> 豚肉の生姜焼き 冷奴 小松菜と竹輪の中華炒め カリフラワーのカレーマヨ和え 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ございます。御了承ください。