

# 宝木荘 栄養科R6.7月

夏野菜には、水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどが豊富に含まれており、体の調子を整えたり、暑さで疲れた体を元気にしてくれたりする働きがあります。

連日の記録的な猛暑をのりきれよう、食事提供にもより一層力を入れていきたいです。

栄養士 渡部



6月15日は  
県民の日です。



ごはん  
味噌汁(干瓢)  
モロフライ  
ゆばと野菜の煮物  
ストベリーヨーグルト



6/16(日)

父の日

ごはん  
豚汁  
刺身(まぐろ、サメ、ヒレ)  
茶碗蒸し  
メロン



7/7(日)

たなばた  
七夕



七夕そうめん  
天ぷら(海老、さつ  
ま芋、茄子、茗荷)  
白和え  
七夕デザート



色つきそうめんや添え野菜を使う  
など、彩りや盛り付けを工夫する  
ことで、視覚から食欲を刺激する  
ことができます。「食べてみよう」  
と思えるきっかけづくりができた  
のではないかと思います。



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き キャベツとハムの和え物 納豆P	赤飯 清汁(わかめ) 松風焼き 茶碗蒸し 手作り黒ごまプリン	丸ぼうろ	米飯 味噌汁(なめこ) 鯖のピリ辛煮 ポテトサラダ 果物(キウイ)	15 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き いんげんと竹輪の辛子醤油和え 納豆P	【海の日】 海鮮チャーハン わかめスープ 肉団子 モロヘイヤのナムル 手作り豆花(トウフア)	アイスクリーム	米飯 味噌汁(鮭) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 人参ツツサラダ なめ茸のおろし和え
2 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とトマトのソテー アスパラとエビのサラダ 牛乳	ハヤシライス 豆乳スープ 玉葱とツナのサラダ 手作りフルーツゼリー 牛乳	水羊羹(こしあん)	麦ごはん 味噌汁(鮭) ほっけの塩焼き 大根のゆずあん(おぼろ昆布のせ) とろろ	16 (火)	パン(食パン・黒糖ロール) コンソメスープ じゃが芋と玉葱のソテー 温野菜サラダ 牛乳	米飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ 卵の花 手作り南瓜パバロア	バームクーヘン	麦ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鯖の塩焼き 鶏肉の煮込み とろろ
3 (水)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん 青菜の梅和え 温泉卵	冷やし中華(ごまだれ) 春巻き 冷奴 果物(バナナ)	たこ焼き	米飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ピーマン炒め ほうれん草の辛し和え	17 (水)	米飯 味噌汁 鯖の照り焼き 小松菜の生姜醤油和え 漬物(高菜)	醤油ラーメン 焼き餃子 海藻とツナのサラダ 果物(スイカ)	お好み焼き	米飯 味噌汁(いんげん) 豚肉キムチ炒め 南瓜の煮物 大根の塩昆布漬け
4 (木)	米飯 味噌汁 まぐろの浅焼き わかめのおかかポン酢和え 納豆(大根おろし)	米飯 具沢山味噌汁 鮭のみりん焼き 竹輪と冬瓜の煮物 あんみつ	手作り蒸しパン	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 中華サラダ	18 (木)	米飯 味噌汁 味噌の卵とじ もやしとメンマの中華和え 納豆(しらす)	サンドイッチ(ポテトサラダ・卵) コンソメスープ クリームコロッケ カリフラワーのマリネ 手作りフルーツ牛乳寒	今川焼き(抹茶)	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 赤魚の煮付け 肉じゃが キャベツの和え物
5 (金)	パン(あんぱん・レーズン・マジック) コンソメスープ ロールキャベツ 大根とささみのサラダ 乳酸菌飲料	スタミナねばねば丼 味噌汁(茄子) 鶏肉とさつま芋の煮物 果物缶(マンゴー)	パンケーキ	米飯 味噌汁(キャベツ) 赤魚の南部焼き 高野豆腐と小松菜の煮物 なめ茸のおろし和え	19 (金)	パン(クリームパン・たまご) コンソメスープ ウィンナーのクリーム煮 レタスのサラダ	チャーシュー丼(温卵別添) 味噌汁(キャベツ) さつま芋の金平 はちみつレモンゼリー	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(わかめ) 白身魚と里芋の生姜煮 厚揚げとキャベツの炒め物 果物(キウイ)
6 (土)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め ブロッコリーのおかか和え 芽かぶ	米飯 清汁(えのき) 鮎の南蛮漬け 田菜 ヨーグルト	たいやき(つぶあん)	米飯 味噌汁(ほうれん草) ポークソテー さつま揚げとじゃが芋の煮物 果物(オレンジ)	20 (土)	米飯 味噌汁 肉豆腐 白菜の胡麻和え 厚焼き玉子	米飯 清汁(冬瓜) 鮭の西京焼き 筑前煮 手作り抹茶ゼリー	バナナヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 八宝菜 中華春雨サラダ 果物(バナナ)
7 (日)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸のおろし和え 煮豆(金時豆)	【行事食・七夕】 七夕そうめん 天ぷら(海老、さつま芋、茄子、茗荷) 白和え 七夕デザート	果物(スイカ)	米飯 味噌汁(豆腐) 牛肉とピーマンのオイスター炒め 南瓜のこま煮 果物(キウイ)	21 (日)	米飯 味噌汁 ニラ玉 小松菜のお浸し 漬物(しば漬)	米飯 味噌汁(油揚げ) ぶりの歯庵焼き 揚げ豆腐 マスカットゼリー	手作りスイートト	米飯 味噌汁(わかめ) 酢豚 モロヘイヤと油揚げのお浸し 果物(オレンジ)
8 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き チンゲン菜のおかかポン酢和え オクラ納豆	米飯 味噌汁(白菜) 手作り和風ハンバーグ ひじき煮 手作り小倉ミルク羹	【誕生会】	米飯 味噌汁(玉葱) 鯖の梅煮 旬とベーコンのソテー 冷奴	22 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ブロッコリーの胡麻和え 納豆P	夏野菜カレー 具沢山野菜スープ さつま芋サラダ 果物(キウイ)	カステラ	米飯 味噌汁(小松菜) 赤魚の大葉風味焼き 鶏つくねと南瓜の煮物 チンゲン菜とザーサイのお浸し
9 (火)	パン(バナナ・ツナマヨ) ミネストローネ オムレツ&ウインナー オニオンサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉のさっぱり煮 野菜炒め フルーツヨーグルト	たいやき(つぶあん)	米飯 清汁(ほうれん草) 赤魚のねぎ味噌焼き 豚バラ大根 長芋の磯和え	23 (火)	パン(三ツ星・チーズ・カレー) 南瓜スープ ほうれん草とトマトのソテー わかめサラダ 乳酸菌飲料	米飯 中華スープ エビチリ風 中華煮 乳酸菌プリン	手作り和洋マドレーヌ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉の照り焼き ひじき煮 大根のゆかり和え
10 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜と鮭のお浸し おかか昆布	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ(ほうれん草) フレンチ和え 手作りコーヒゼリー	果物(オレンジ)	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉のカレー照り焼き ぜんまいの炒め煮 しらすおろし	24 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ピーマンおかか炒め 煮豆(白花豆)	【土用の丑の日】 うな井 味噌汁(花鮭) 茶碗蒸し 茄子とみょうがの漬け物 果物(スイカ)	やわらかおかき(えび)	米飯 味噌汁(なめこ) 鯖の竜田揚げ 大根のカニあんかけ キャベツの中華和え
11 (木)	米飯 味噌汁 枝豆豆腐と南瓜の煮物 青菜のごま和え 納豆P	茶めし 味噌汁(豆腐) 白身魚(モロ)フライ ブロッコリーのカニあんかけ 手作り黒糖寒天	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉のハーニーマスタード焼き 南瓜サラダ 胡瓜の梅肉和え	25 (木)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ チンゲン菜の辛し和え 納豆P	サラダうどん 厚焼き玉子 南瓜のそぼろ煮 ブルーベリーヨーグルト	クレープ	米飯 味噌汁(いんげん) トマト煮込みハンバーグ 白和え オクラのおろし和え
12 (金)	パン2種盛り合わせ コンソメスープ ウィンナーと赤ピーマンのソテー もやしとカニカマのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(干ひょう) ポークチャップ 切干大根煮 わかめの酢の物	シューアイス	米飯 味噌汁(ニラ) 鯖の香味焼き 五目煮 キャベツの浅漬	26 (金)	パン(白あんぱん・ham) コンソメスープ 目玉焼きとウインナー カリフラワーのマリネ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) ソーテーチャンプルー 野菜の揚げびたし 水羊羹(こしあん)	アメリカンドック	米飯 味噌汁(茄子) カレイの煮付け 豚肉とときのこの炒め物 冷奴
13 (土)	米飯 味噌汁 はんぺんと里芋の煮物 ほうれん草の辛し和え 温泉卵	ちらし寿司 豚汁 揚げだし豆腐 モロヘイヤのお浸し アセロラゼリー	シフォンケーキ	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 果物(バナナ)	27 (土)	米飯 味噌汁 竹輪と大根の煮物 青菜とツナの和え物 芽かぶ	米飯 味噌汁(油揚げ) ぶりの照り焼き がんもとさつま芋の煮物 手作り杏仁豆腐	焼きドーナツ	米飯 味噌汁(豆腐) チキンソテーオニオンソース 切干大根煮 果物(バナナ)
14 (日)	米飯 すまし汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 チンゲン菜の酢味噌和え 味噌汁のり	米飯 味噌汁(さつま芋) 鶏肉のピカタ ツナと大根の煮物 小松菜のゆず胡椒和え	手作りフルーツト	米飯 味噌汁(もやし) 鯖の蒲焼き 豆腐の肉味噌あんかけ 果物缶(マンゴー)	28 (日)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜のお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(白菜) 煮豚 炒り豆腐 手作り黒糖寒天	羊羹カステラ	米飯 清汁(里芋) 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんの金平 ほうれん草の辛し和え
					29 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜のゆず胡椒和え 納豆P	【炊き込みご飯の日】 炊き込みごはん 味噌汁(豆腐) 鯖の南部焼き ぜんまいの炒め煮 手作りソーダゼリー	まんじゅう	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉のくわ焼き 卵の花 モロヘイヤの和え物
					30 (火)	パン(食パン・レーズン・バターロール) コンソメスープ 卵とブロッコリーの洋風炒め コールスローサラダ 乳酸菌飲料	親子丼 味噌汁(大根) 竹輪とピーマンの和え物 果物(オレンジ)	焼きじゃが	米飯 清汁(小松菜) ほっけの塩焼き なす炒り きのこのおろし酢和え
					31 (水)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草の辛子醤油和え 昆布の佃煮	けんちんそば 枝豆と豆腐のふんわり天 南瓜のそぼろ煮 手作りヨーグルトバナナP	アイスクリーム	米飯 味噌汁(なめこ) 和風ポークソテー ツナじゃが 果物(バナナ)

## 7月のおすすめ食材

## モロヘイヤ



夏野菜の一つとしておなじみのモロヘイヤは、エジプトでは「**王様の野菜**」、フィリピンの一部地域では「**神の恵みの野菜**」といわれる高栄養野菜です。ビタミン・ミネラルが多いため、栄養価が高く、特にβ-カロテンが豊富で野菜類の中では**トップクラス**です。そして花には「**花言葉**」があるように、実は野菜にも「**花言葉**」があります。モロヘイヤの花言葉は「**体力回復**」。まさに今の季節にピッタリな食材といえますね。