

宝木荘 栄養科R6.8月

8月に入り、厳しい暑さが続いていますね～。

立秋を迎え暦の上では秋ですが、秋を感じるのはまだまだ先になりそうな気がします。

施設で採れた二十日大根など色鮮やかなものが多い夏野菜。季節の食材を旬な時期にたくさん提供していけるようにします。

栄養士 渡部

7/29(月)

炊き込みご飯
味噌汁
鯖の南部焼き
ぜんまいの炒り煮
手作りソーダゼリー



8/5(月)

二の丑

うなちらし
豚汁
茶碗蒸し
手作り梅ゼリー



8月11日

山の日

うなぎの炊き込みご飯
すまし汁
筑前煮
涼ばんなす
水羊羹



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (木)	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー 和え物 キムチ納豆	赤飯 清汁(はんぺん) 赤魚の粕漬焼き 筑前煮 手作りほうじ茶プリン	クレープ	米飯 味噌汁(にら) 鶏肉のピカタ 小松菜とえびののりみ煮 煮豆(白花豆)	15 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き こま和え 納豆(しらす)	米飯 具沢山味噌汁 ゴーヤチャンプルー 冬瓜の煮物 ブルーベリーヨーグルト	手作りピーチゼリー	米飯 清汁(なると) 鯖の味噌焼き 五目煮 茄子の浅漬け
2 (金)	パン(あんぱん・黒糖パン・マドレーヌ) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー 温野菜サラダ 牛乳	米飯 けんちん汁 手作り和風ハンバーグ 大豆とひじきの煮物 果物缶(マンゴー)	丸ぼうろ	米飯 味噌汁(大根) 鯖の煮付け 白滝とごぼうのオイスター炒め ほうれん草の和え物	16 (金)	パン(あんぱん・黒糖パン・マドレーヌ) コンソメスープ 豆とウインナーのケチャップ炒め コールスローサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ) 鮭のホイル焼き 小松菜と高野豆腐の煮物 手作りソーダゼリー	手作りさつま芋蒸しパン	米飯 味噌汁(南瓜) 鶏肉のねぎ塩焼き さつま揚げと白菜の煮浸し 冷奴
3 (土)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 塩昆布和え 厚焼き玉子	キーマカレー コンソメスープ 大根サラダ 手作りフルーツゼリー	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(わかめ) カレイの揚げ煮 青梗菜と竹輪の炒め物 冷奴	17 (土)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き チンゲン菜の酢味噌和え 生姜昆布	天津飯 中華スープ(キャベツ) 中華春雨サラダ 手作り豆花(トウファ)	どら焼き	米飯 味噌汁(玉葱) チーズハンバーグ 大根としめじの炒め物 果物(オレンジ)
4 (日)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 キャベツの和え物 味噌汁のり	米飯 味噌汁(大根) あじの蒲焼き がんもどきじゃが芋の煮物 果物缶(スイカ)	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉キムチ炒め 切干大根煮 長手の梅和え	18 (日)	米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 切干大根煮 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(卵) フライドチキンカレー風味 卵の花 しらすおろし	たこ焼き	米飯 清汁(里芋) 鯖の味噌煮 金平ごぼう 漬物(しば漬)
5 (月)	米飯 味噌汁 茄子とベーコンのソテー ほうれん草と麩のお浸し 納豆P	【二の丑】 うなちらし 豚汁 茶碗蒸し 手作り梅ゼリー	【誕生会】 ケーキ	米飯 清汁(鮭) 鯖のねぎ酢焼き 味噌田楽 果物缶(マンゴー)	19 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ほうれん草とザーサイのお浸し 納豆(佃煮)	サンドイッチ(ツナ・卵) ミネストローネ アスパラの和風キッシュ ストロベリーヨーグルト	バームクーヘン	米飯 味噌汁(冬瓜) 豚肉の生姜焼き 大学芋風 小松菜と竹輪の和え物
6 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(にら) 赤魚の照り焼き 肉じゃが 手作り黒ごまプリン	お好み焼き	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 なめ茸のおろし和え	20 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ プレーンオムレツ コールスローサラダ 牛乳	米飯 清汁(はんぺん) 鶏肉のさっぱり煮 なす炒り 手作りフルーツ牛乳寒	たいやき	米飯 味噌汁(なめこ) 鯖の大葉風味焼き 揚げ豆腐 果物(オレンジ)
7 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜の煮物 モロヘイヤのお浸し	ミートソースパグティ コンソメスープ さつま芋サラダ 手作りコーヒゼリー	やわらかおかし(うす塩)	米飯 清汁(小松菜) たらこの梅しそ焼き 豚バラ大根 ほうれん草の胡麻和え	21 (水)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き ピーマンおかし炒め 味噌汁のり	塩ラーメン 焼売 五色ナムル 手作りマンゴープリン	アイスクリーム	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 冷奴
8 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 青菜の磯和え オクラ納豆	五目チャーハン わかめスープ 焼きたんこ 手作り杏仁豆腐	今川焼き(こしあん)	米飯 味噌汁(じゃが芋) 赤魚の南部焼き 治部煮 果物(オレンジ)	22 (木)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 いんげんの和え物 納豆P	麻婆茄子丼 中華風かき玉スープ キャベツとエビのサラダ あんみつ	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶり大根 切り昆布の煮物 チンゲン菜の胡麻和え
9 (金)	パン(チョコパン・あんぱん) コンソメスープ トマトとアスパラの炒め物 カリフラワーのマリネ 牛乳	米飯 味噌汁(茄子) コンソメスープ 鯉のおろし煮 豚肉ときこの炒め物 手作り小倉ミルク羹	アイスクリーム	米飯 清汁(かまぼこ) 松風焼き 手煮 ピーマンおかし和え	23 (金)	パン(チョコパン・あんぱん) コンソメスープ ロールキャベツ スナックエンドウのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 そうめん汁 白身魚(モロ)フライ 治部煮 果物(バナナ)	ブルーチェ(パイ)	米飯 味噌汁(もやし) 親子煮 ポテトサラダ わかめの酢の物
10 (土)	米飯 味噌汁 三色高野ののだと野菜の煮物 小松菜とえびの和え物 昆布の佃煮	米飯 中華スープ 青椒肉絲 チンゲン菜の中華和え フルーツヨーグルト	手作りスイートト	米飯 清汁(なると) 鯖のみりん焼き 豆腐の肉味噌あんかけ もずく酢	24 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 もやしの梅肉和え 温泉卵	ハヤシライス ポトフ ゴーヤとツナのサラダ フルーツポンチ	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(玉葱) ほっけの塩焼き 干ひょう入ひじきの煮物 長手のポン酢和え
11 (日)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜の生姜和え 煮豆(白花豆)	【山の日】 うなぎの炊き込みごはん 清汁(とろろ昆布) 筑前煮 涼はんぱす かき玉羹(こしあん)	果物(スイカ)	米飯 味噌汁(大根) 牛肉の柳川風煮 ほうれん草の白和え 果物缶(マンゴー)	25 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き フロッコリーとさきみのとろみ煮 煮豆(うぐいす豆)	米飯 中華スープ(小松菜) 焼き餃子 ビーフン炒め 果物(オレンジ)	手作りツナマヨパン	米飯 清汁(花枝) 鯖の粕漬焼き 竹輪と冬瓜の煮物 ごま和え
12 (月)	米飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 青菜とカニカマの和え物 納豆P	米飯 味噌汁(はんぺん) 油淋鶏 しらたきの有馬煮 果物(バナナ)	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(ほうれん草) 赤魚の香味焼き ジャーマンポテト 大根の青しそドレッシング和え	26 (月)	米飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のお浸し 納豆	うなとろ丼 味噌汁(キャベツ) 野菜の揚げひたし 手作り黒糖寒天	シフォンケーキ	米飯 清汁(大根) 鶏肉の味噌焼き あさり小松菜の煮浸し 果物(バナナ)
13 (火)	パン(チョコパン・あんぱん) ミネストローネ ハムとポテトのオープン焼き ツナサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(しいたけ) 鯖の梅煮 鶏肉とほうれん草の塩炒め 手作り抹茶ゼリー	シューアイス	米飯 味噌汁(干びょう) 豚肉のくわ焼き ピーマンおかし煮 わかめのポン酢和え	27 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー キャベツのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉のハニーマスタード焼き ツナと大根の煮物 手作りプリン	アメリカンドック	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯖の塩焼き 肉じゃが 冷奴
14 (水)	米飯 味噌汁 ニラ玉 大根サラダ 芽かぶ	そうめん 天ぷら(かき揚げ、茄子、ピーマン) モロヘイヤのお浸し 手作り南瓜パパロア 芽かぶ	さつまいもおはぎ	米飯 味噌汁(鮭) 牛肉と野菜の甘辛炒め 人参ツナサラダ キャベツの塩昆布和え	28 (水)	米飯 味噌汁 ニラ玉 もやしとメンマの中華和え 昆布の佃煮	肉うどん 揚げだし豆腐 モロヘイヤの梅肉和え 果物缶(マンゴー)	ドーナツ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 長手のしそ和え
					29 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 青菜のお浸し オクラ納豆	米飯 味噌汁(なめこ) 和風チキンカツ 白和え 手作り小倉ミルク羹	焼きじゃが	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖の粕漬焼き 豚肉と大根の煮物 わかめのおかしポン酢和え
					30 (金)	パン(白あんぱん・たまごサンド) コンソメスープ ロールキャベツ 野菜サラダ 牛乳	【炊き込みご飯の日】 炊き込みごはん 味噌汁(茄子) 鯖の照り焼き 五目煮 果物(スイカ)	ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋) ポークソテー 炒り豆腐 なめ茸のおろし和え
					31 (土)	米飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え 温泉卵	米飯 わかめスープ 八宝菜 南瓜サラダ アセロラゼリー	カステラ	米飯 清汁(豆腐) 赤魚のねぎ味噌焼き 大根のカニあんかけ オクラの梅和え

8月のおすすめ食材

うなぎ



うなぎには高齢者に不足しがちな、カルシウムや鉄や亜鉛・ビタミンA(免疫力up効果)・ビタミンB1(疲労回復効果)・DHA(血栓予防)・EPA(血液サラサラ成分)といった栄養素を含んでいる食べ物です。年齢を重ねると、若い時に比べて食事が減り、蛋白質やビタミンやミネラルが不足する傾向にあります。そのため、うなぎは、高齢者の栄養補給に適した食材といえます。うなぎは栄養豊富な食品ですが、ビタミンCや食物繊維はほとんど含まれていません。そのため、うなぎを主菜にするときは、副菜や汁物に野菜を取り入れ栄養バランスのとれた食事になるようにしています。