

# 宝木荘 栄養科R7.7 月



7月に入り気温が急上昇し、暑さが本格化してきていますね。

旬の食材は栄養が豊富に含まれている上、暑さで火照った体を冷やし、食欲がない時でもさっと食べられるものが多いですね。旬の食材をおいしく食べて厳しい暑さを乗り切りましょう。

栄養士 渡部

7/7(月)



七夕そうめん

天ぷら(海老、薩摩芋、茄子、茗荷)

ポテトサラダ

桃のデザート



七夕にそうめんを食べる習慣は中国から伝わった「素餅(さくべい)」に起源があるといわれたり、天の川や織姫が使った織りの糸に見立てているという説がありますが、今の暑い季節にはさっぱりと食べやすいですね。いつもとはちょっと違った盛り付けで、トッピングやアレンジでひと手間加え、彩り豊かに食事を楽しんでいただきました(^-^)

7/11(金)

スタミナねばねば丼  
味噌汁  
南瓜のそぼろ煮  
フルーツ



スタミナ丼で食欲をかき立て、スルスルとした口当たりで、食がすすんでいました。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ じゃが芋と玉葱のスクランブルエッグ アロヨリとエビのサラダ 牛乳	赤飯 清汁(えのき) 松風焼き 高野豆腐と小松菜の煮物 水羊羹(こしあん)	果物(スイカ)	米飯 味噌汁(もやし) タラのビリ辛煮 南瓜サラダ 大根の梅肉和え	15 (火)	パン(食パン・レーズンパン・ターロ) コンソメスープ ほうれん草とベーコンのスクランブルエッグ 温野菜サラダ 牛乳	米飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ 羊煮 果物(オレンジ)	手作り蒸しパン	麦ごはん 味噌汁(ほうれん草) 赤魚のおろし煮 豆腐の肉味噌あんかけ とろろ
2 (水)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青菜の梅和え 芽かぶ	冷やし中華(ごまだれ) 春巻き 冷奴 手作り南瓜パハバロア	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のカレー照り焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 キャベツの甘酢和え	16 (水)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 小松菜の生姜醤油和え 厚焼き玉子	けんちんそば 肉団子 鮭とかいわれの梅マヨサラダ 手作り黒ごまプリン	まんじゅう	米飯(冬瓜) 清汁(わかめ) 鯖のねぎ味噌焼き 五目煮 オクラの胡麻和え
3 (木)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん わかめのおかかポン酢和え 納豆	ハヤシライス コンソメスープ ほうれん草入りスクランブルエッグ フルーツヨーグルト	たこ焼き	麦ごはん 味噌汁(小松菜) ほったけの塩焼き 五目煮 とろろ	17 (木)	米飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のお浸し 納豆	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鮭のムニエル(タルタルソース) 切り昆布の煮物 バナナヨーグルト	やわらかおかき(うす塩)	米飯 味噌汁(いんげん) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 卵の花 芽かぶ
4 (金)	パン(あんぱん・レーズンパン・ターロ) 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	米飯 味噌汁(茄子) 鯉の南蛮漬け さつま芋の金平 果物(オレンジ)	シューアイス	米飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き ビーフン炒め ほうれん草の辛し和え	18 (金)	パン(食パン・カワササ) コンソメスープ ウインナーのクリーム煮 レタスのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) 煮豚 大根のカニあんかけ あんみつ	焼きじゃが	米飯 味噌汁(里芋) 鯖の煮付け 厚揚げとキャベツの炒め物 キャベツの和え物
5 (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 温泉卵	米飯 中華スープ 麻婆茄子 中華サラダ 手作り豆花(トウファ)	手作りリュウヒケキ	米飯 味噌汁(大根) 鯖のみりん焼き 鶏肉と南瓜の煮物 果物缶(マンゴー)	19 (土)	米飯 味噌汁 鯖の照り焼き もやしとメンマの中華和え 漬物(高菜)	【土用の丑の日】 うな丼 味噌汁(花魁) 茶碗蒸し 茄子とどまようがの漬け物 果物(スイカ)	人形焼き	米飯 味噌汁(豆腐) 八宝菜 中華春雨サラダ 果物缶(マンゴー)
6 (日)	米飯 味噌汁 がんもどきの煮物 なめ茸のおろし和え 煮豆(金時豆)	米飯 けんちん汁 鶏肉の味噌焼き ひじき煮 手作りフルーツ牛乳寒	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖の蒲焼き 小松菜とえびのとろろ煮 冷やしトマト	20 (日)	米飯 味噌汁 ニラ玉 ほうれん草のお浸し 芽かぶ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯖のねぎボン酢焼き 揚げ豆腐 手作りメロンゼリー	手作りスイートポテト	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ キャベツとマカロニのサラダ オクラのおろし和え
7 (月)	米飯 味噌汁 ほったけの塩焼き 小松菜と鮭のお浸し 納豆	【行事食・七夕】 七夕そうめん 天ぷら(海老、さつま芋、茄子、茗荷) ポテトサラダ 桃のデザート	【誕生会】	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 菜花の辛子醤油和え	21 (月)	米飯 味噌汁 ほったけの塩焼き 菜花の辛し和え 納豆	【海の日】 そうめん汁 白和え 手作り梅ゼリー	ブッセ、クッキー	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鯖の南蛮焼き 鶏つくねと南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物
8 (火)	パン(ビーツパン・デニッシュ) 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(白菜) オムレツ&ウインナー ぜんまいの煮物 手作り抹茶ゼリー	果物(オレンジ)	米飯 清汁(なると) 赤魚のねぎ味噌焼き 肉じゃが 黒豆	22 (火)	パン(食パン・白いパン) 牛乳スープ 目玉焼き&ウインナー カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 茄子とベーコンのソテー フルーツポンチ	パンケーキ	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の醤油マヨ焼き 切干大根煮 黒豆
9 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 菜花のポン酢和え 温泉卵	サンドイッチ(豚汁炒り・卵) 南瓜のシチュー ハムカツ 人参ツナサラダ 手作りコーヒゼリー	どら焼き	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖の梅煮 白和え オクラおろし	23 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ピーマンおかか炒め 煮豆(白花豆)	醤油ラーメン 焼売 大根サラダ マンゴープリン	今川焼き(抹茶)	米飯 味噌汁(大根) モロの煮付け 豚肉ときのこの炒め物 長芋のポン酢和え
10 (木)	米飯 味噌汁 枝豆豆腐とさつま芋の煮物 青菜のお浸し 納豆	米飯 すまし汁 鯖の粕漬焼き 味噌田楽 手作りほうじ茶プリン	カステラ	米飯 味噌汁(じゃが芋) ポークソテー ブロッコリーのカニあんかけ 黒豆	24 (木)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 納豆	米飯 中華スープ エビり風 白菜と春雨の中華煮 手作り杏仁豆腐	バームクーヘン	米飯 味噌汁(ほうれん草) 和風ポークソテー あきりと小松菜の煮浸し 果物(バナナ)
11 (金)	パン2種盛り合わせ コンソメスープ ウイ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	スタミナねばねば丼 味噌汁(豆腐) 南瓜のそぼろ煮 果物(バナナ)	薄皮饅頭(うぐいす)	米飯 味噌汁(白菜) ぶり大根 茄子とベーコンのソテー キャベツの塩昆布和え	25 (金)	パン(あんぱん・レーズンパン・ターロ) コンソメスープ ほうれん草とベーコンのスクランブルエッグ わかめサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(茄子) 豚肉の梅肉蒸し 里芋と玉葱のマスタードサラダ 水羊羹(芋)	お好み焼き	米飯 味噌汁(白菜) 赤魚の照り焼き 筑前煮 冷奴
12 (土)	米飯 味噌汁 里芋の卵とじ ほうれん草のごま和え おかか昆布	米飯 味噌汁(大根) 白身魚(モロ)フライ 炒り豆腐 アセロラゼリー	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉のハンニーマスタード焼き ツナと冬瓜の煮物 もやしの梅肉和え	26 (土)	米飯 味噌汁 鶏肉と冬瓜の煮物 青菜とツナの和え物 漬物(しば漬)	夏野菜カレー 豆乳スープ カリフラワーのマリネ ヨーグルト	手作り南瓜マフィン	米飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじき煮 チンゲン菜とザーサイのお浸し
13 (日)	米飯 すまし汁 はんぺんと大根の煮物 菜花の酢味噌和え 海苔の佃煮	米飯 味噌汁(えのき) ゴーヤチャンプル 野菜の揚げびたし 手作り黒糖寒天	手作りベーコンオニオンパン	米飯 味噌汁(油揚げ) 鯖の香味焼き さつま芋の甘煮 玉葱のおかかポン酢和え	27 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ツナじゃが フルーチェ(パイン)	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉のヒカケ ツナじゃが フルーチェ(パイン)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 清汁(わかめ) 鯖の粕漬焼き 大根の煮物 菜花の辛子醤油和え
14 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 青菜と竹輪の辛子醤油和え 納豆	ちらし寿司 豚汁 焼き茄子 長芋のしそ和え 手作りライチゼリー	アイスクリーム	米飯 清汁(小松菜) ポークチャップ 金平ごぼう チンゲン菜の中華和え	28 (月)	米飯 味噌汁 豚肉と白菜の炒め煮 小松菜のゆず胡椒和え 納豆	【炊き込み御飯の日】 炊き込みごはん 豚汁 鯖の照り焼き 治郎煮 手作りソーダゼリー	アイスクリーム	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉と茄子のみぞれ煮 ぜんまいの炒め煮 芽かぶ
					29 (火)	パン(食パン・レーズンパン・ターロ) コンソメスープ 卵とアロヨリの洋風炒め コールスローサラダ 乳酸菌飲料	米飯 中華スープ 焼き餃子 豆腐の中華あんかけ ストロベリーヨーグルト	羊羹カステラ	米飯(冬瓜) 清汁 ぶりの香味焼き 味噌田楽 果物(バナナ)
					30 (水)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜の胡麻和え 黒豆	冷やしきつねうどん えびカツ ほうれん草の辛し和え 手作りフルーツゼリー	焼きいも	米飯 味噌汁(里芋) 親子煮 切り昆布の煮物 果物(オレンジ)
					31 (木)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き キャベツの和え物 納豆	【二の丑】 うなと丼 具沢山味噌汁 卵の花 手作り抹茶プリン	牛乳0-1杯キ	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉のくわ焼き ブロッコリーのカニあんかけ 玉葱のおかかポン酢和え

## 7月のおすすめ オクラ



独特のネバネバが特徴的なオクラ。刻んで和え物にしたり、そのままの形で食べたりしても美味しいです。

そんなオクラは緑黄色野菜の一つで成長が非常に早い野菜です。

なんと、花が咲いた翌日には、実ができてしまうほどで、その成長スピードは、他の野菜と比べても群を抜いています。太陽の光を浴びてぐんぐん成長するオクラの姿は、まさに夏の象徴ですね。

- ・体の調子を整えるビタミン(β-カロテン、葉酸)
- ・体の機能を調節するミネラル(カリウム、カルシウム)
- ・おなかをスッキリさせる食物繊維