

宝木荘 栄養科R7.8 月



35 度を超える猛暑日が続いています。

8 月は厚生労働省から食品衛生月間に指定されていて、食べ物を取り扱う際には注意が必要です。食中毒の発生リスクが高まるため、食中毒予防 3 原則を徹底していきます。

栄養士 渡部



7/19(土)



うな丼
味噌汁
茶碗蒸し
茄子とみょうがの漬物
すいか



7/21(月)



海鮮天丼(穴子、海老、茄子、ピーマン)
そうめん汁
白和え
手作り梅ゼリー



7月の第3月曜日に制定されているこの日は、日本が海とともに発展してきた歴史を振り返り、海の恵みに感謝する機会でもあります。



7/31(木) 二の丑



うなとろ丼
具沢山味噌汁
卵の花
手作り抹茶プリン

一の丑では【夏本番を迎える前の体調管理】として、二の丑では【暑さのピークにもう一度滋養を補う】という意味があります。



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (金)	パン(食パン・白いパン) コンソメスープ ジャーマンポテト マカロニサラダ 牛乳	赤飯 そうめん汁 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ 果物(スイカ)	まんじゅう	米飯 清汁(ほうれん草) 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のそぼろ煮 冷奴	15 (金)	パン(あんぱん・黒糖のきもちパン) コンソメスープ ロールキャベツ ポテトサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なす) 鮭のホイル焼き さつま芋の金平 果物(スイカ)	焼きじゃが	ハヤシライス コンソメスープ(ほうれん草) 南瓜サラダ 果物缶(マンゴー)
2 (土)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 塩昆布和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(キャベツ) ほっけの塩焼き 筑前煮 手作り南瓜ババロア	手作りバナナケーキ	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉キムチ炒め ひじき煮 小松菜の和え物	16 (土)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き チンゲン菜の酢味噌和え 生薑昆布	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉の梅肉蒸し 切り昆布の煮物 トロヘリー・ヨーグルト	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(じゃが芋) あじの和漬け焼き 豚肉とほうれん草の塩炒め 冷やしトマト
3 (日)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め 菜花のお浸し 昆布の佃煮	米飯 豚汁 鯖の香味焼き 野菜の揚げひたし 野菜の揚げミルク羹	手作りきなこ蒸しパン	米飯 味噌汁(大根) チキンソテーオニオンソース 炒り豆腐 もやしのお浸し	17 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 もやしの梅肉和え 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 手作りフルーツ牛乳寒	手作りさつま芋蒸しパン	寒ごはん 味噌汁(ほうれん草) 赤魚の幽庵焼き 冬瓜の煮物 とろろ
4 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ほうれん草の磯和え 納豆	サンドイッチ(ツナ・卵) 南瓜スープ アスパラの和風キッシュ キャベツとエビのサラダ 手作りコーヒゼリー	【誕生会】 ケーキ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 赤魚のねぎボン酢焼き 治郎煮 なめ豆のおろし和え	18 (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	ロコモコ丼 コンソメスープ さつま芋サラダ 果物(オレンジ)	羊羹カステラ	米飯 清汁(里芋) 鯖の味噌煮 豚肉ときのこの炒め物 果物(バナナ)
5 (火)	パン(チョコパン・デニッシュ) コンソメスープ トマトとアスパラの炒め物 温野菜サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 手作りと和風ハンバーグ 芋煮 手作りほうじ茶プリン	バナナヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 鯖のみりん焼き 豚バラ大根 果物缶(マンゴー)	19 (火)	パン(クリームパン・バナナロール) コンソメスープ ブレンオムレツ コールスローサラダ 牛乳	米飯 そうめん汁 海老フライ 治郎煮 あんみつ	お好み焼き	米飯 味噌汁(もやし) 親子煮 春雨サラダ 冷やしトマト
6 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き じゃが芋の煮物 キャベツの和え物	冷やし中華 焼売 冷奴 果物(スイカ)	どら焼き	米飯 味噌汁(なす) さばの塩焼き ほうれん草の白和え 冷やしトマト	20 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 菜の花と油揚げのお浸し 海苔の佃煮	塩ラーメン 焼売 お好み焼き マンゴープリン	フルーツシャーベット	米飯 味噌汁(南瓜) あじの梅マヨ焼き ジャーマンポテト 冷奴
7 (木)	米飯 味噌汁 三色しのだと野菜の煮物 チンゲン菜と鮭のお浸し 納豆	キーマカレー ミネストローネ 人参ツナサラダ 手作り豆花(トウファ)	やわらかおかき(のり塩)	米飯 清汁(鮭) 赤魚の照り焼き 味噌田楽 ブロッコリーのおかか和え	21 (木)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 山芋とオクラの梅和え 納豆	米飯 味噌汁(茄子) 鯖の大葉風味焼き 揚げ豆腐 フルーツヨーグルト	今川焼き(こしあん)	米飯 味噌汁(鮭) 鶏肉のねぎ塩焼き ぜんまいの炒め煮 なめ豆のおろし和え
8 (金)	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 カリフラワーのマリネ 牛乳	米飯 すまし汁(わかめ) サモワリ カリフラワーの肉味噌あんかけ 水羊羹(こしあん)	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉のピカタ 切干大根煮 果物(オレンジ)	22 (金)	パン(十二穀粉・食パン) コンソメスープ 豆とウィンナーのケチャップ炒め スナッペンどうのサラダ 牛乳	麻婆茄子丼 中華風かき玉スープ 棒棒鶏 果物(スイカ)	バームクーヘン	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶり大根 やわらか大学芋 小松菜と竹輪の和え物
9 (土)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 海苔の佃煮	米飯 味噌汁(冬瓜) 豚肉の生薑焼き 枝豆のマスタードスパサダ アセロラゼリー	アイスクリーム	米飯 味噌汁(もやし) 鯖のおろし煮 白滝とごぼうのオニオン炒め 長芋のしそ和え	23 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 もやしとピーマンの和え物 煮豆(うぐいす豆)	米飯 味噌汁(豆腐) 鮭の照り焼き 干びょう入ひじきの煮物 フルーチェ(ピーチ)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(玉葱) 赤豚 青菜としめじの炒め物 菜花のお浸し
10 (日)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜の生薑和え 芽かぶ	米飯 味噌汁(わかめ) 油淋鶏 あさりとほうれん草の煮浸し 手作り抹茶ゼリー	手作りスイートト	米飯 清汁(はんぺん) 鯖の大葉風味焼き 小松菜と高野豆腐の煮物 果物(バナナ)	24 (日)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き チンゲン菜の胡麻和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(干びょう) 豚肉の山椒焼き 五目煮 フルーツポンチ	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(茄子) あじの南蛮焼き 炒り豆腐 わかめのおかかボン酢和え
11 (月)	米飯 味噌汁 ニラ玉 菜花とカニカマの和え物 納豆	【山の日】 うなちらし 豚汁 揚げだし豆腐 手作りソーダゼリー	丸ぼうろ	米飯 清汁(なると) 松風焼き 五目煮 キャベツの浅漬け	25 (月)	米飯 味噌汁 ブロッコリーとさきみのとろろ 納豆	【炊き込み御飯の日】 炊き込みごはん けんちん汁 鯖の塩焼き 肉じゃが 水羊羹(白)	人形焼き	米飯 清汁(なると) 鶏肉の味噌焼き さつま揚げの煮物 黒豆
12 (火)	パン(食パン・バターロール) ミネストローネ ハムとポテトのオーブン焼き 玉葱とツナのサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(茄子) 鯖の梅煮 ゴーヤチャンプルー 手作り黒ごまプリン	シューアイス	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉のくわ焼き 白和え 大根の青じそドレッシング和え	26 (火)	パン(白あんぱん・レーズンパン・バターロール) 米飯 味噌汁(もやし) 和風チキンカツ あさりと小松菜の煮浸し 果物(スイカ)	米飯 味噌汁(わかめ) ほっけの塩焼き さつま芋と大根の煮物 ごま和え	ブッセ、クッキー	米飯 味噌汁(わかめ) ほっけの塩焼き 豚肉と大根の煮物 ごま和え
13 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 大根サラダ 煮豆(白花豆)	そうめん 天ぷら(かき揚げ、南瓜、茄子) モロヘイヤの和え物 果物(オレンジ)	たこ焼き	米飯 味噌汁(ニラ) 牛肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の辛し和え 冷奴	27 (水)	米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 もやしとメンマの中華和え 昆布の佃煮	肉そば 干草焼き お好み焼き 果物(バナナ)	焼きいも	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯖の梅煮 大根のカニあんかけ 冷奴
14 (木)	米飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 ごま和え 納豆	米飯 具沢山味噌汁 鶏肉の生薑焼き 涼ばんなす 手作り梅ゼリー	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖の南部焼き 肉じゃが 黒豆	28 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜のお浸し 納豆	米飯 中華スープ(小松菜) 焼き餃子 中華春雨サラダ 手作り杏仁豆腐	カステラ	ホークカレーライス コンソメスープ(ほうれん草) トマトソース ヨーグルト
					29 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー キャベツのサラダ 牛乳	米飯 具沢山味噌汁 鶏肉のハンバーグマスタード焼き ピーマン炒め 果物(オレンジ)	アイスクリーム	米飯 清汁(豆腐) 赤魚のねぎ味噌焼き 竹輪と冬瓜の煮物 オクラのおろし和え
					30 (土)	米飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 ほうれん草の磯和え 芽かぶ	天丼 味噌汁(大根) 白和え 手作り黒糖寒天	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 豚肉の生薑焼き ツナと大根の煮物 菜花のお浸し
					31 (日)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え 温泉卵	米飯 味噌汁(わかめ) たらの酒蒸しおろしソース 焼き茄子 手作り豆乳プリン	手作りツナマヨパン	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のガーリックソテー がんももさつま芋の煮物 中華サラダ



8 月のおすすめ スイカ



赤いスイカと黄色いスイカでは味や食感、栄養価が異なります。

【赤いスイカ】

食感…サクサクした食感で、糖度が高い物が多い。

栄養価…リコピンといえば、トマトにたくさん含まれている成分と連想しやすい。活性酸素の抑制や紫外線ダメージの予防、美白効果などが期待される。

【黄色いスイカ】

食感…シャリシャリ食感が特徴で、甘さ控えめですっきりした味わい。

栄養価…キサントフィルは黄色いスイカの果肉の色を出している成分で、抗酸化作用があり、目の健康維持やがん予防、脂肪燃焼効果に期待が寄せられてい。