



# 8月宮前荘お献立



令和5年8月1日 

月	火	水	木	金	土	日
	1 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼 彩りサラダ 漬物 みかん缶	2 ごはん ねぎのあっさりスープ かじきのチーズ揚げ ミモザサラダ 漬物 バナナ	3 ごはん かきたまスープ 回鍋肉 ザーサイの和え物 漬物 マンゴー	4 ごはん 和風ポトフ タンドリーチキン ごぼうサラダ 漬物 黄桃缶	5 ごはん みそ汁 鰯の揚げおろし煮 ところてんサラダ 漬物 みかん缶	6 たいめいけん特製 ハヤシライス コンソメスープ シーフード卵焼き スパゲティサラダ フルーツジュレ
	654kcal 食塩2.5g	654kcal 食塩2.6g	635kcal 食塩3.0g	644kcal 食塩1.9g	640kcal 食塩2.5g	658kcal 食塩2.8g
7 ごはん みそ汁 鮭の青じそ風味焼 わかめの酢の物 漬物 キウイ	8 ごはん みそ汁 白身魚南蛮漬け とろろおくら 漬物 パイン	9 焼きそば 黄花湯 小さいお好み焼 もずく酢 マンゴー	10 ごはん モロヘイヤスープ あじのパン粉焼 ラタトゥイユ風 漬物 白桃缶	11 甘酢生姜混ぜ御飯 青呉汁 冷しゃぶゴマだれかけ 茄子ピリ辛味噌炒め 抹茶金時ゼリー	12 ごはん 豆乳味噌汁 若鶏のピザ焼き 夏野菜サラダ 漬物 キウイ	13 雑穀ごはん おくずかけ 赤魚の香味焼き 枝豆の白和え 奈良漬 水ようかん
624kcal 食塩3.0g	657kcal 食塩1.9g	655kcal 食塩3.5g	620kcal 食塩2.8g	649kcal 食塩2.1g	629kcal 食塩2.2g	659kcal 食塩2.2g
14 ごはん そうめん汁 とんかつ ピーマンの塩昆布ナムル 漬物 パイン缶	15 いなりちらし寿司 すいとん汁 銀鱈の西京焼き ゴーヤとツナの和え物 煮豆 スイカ	16 ごはん 冬瓜のトロみ汁 枝豆フライ トマトのせ冷奴 漬物 みかん缶	17 夏野菜カレー モロヘイヤのスープ エッグサラダ バナナ	18 ごはん みそ汁 かれいのレモン焼 大根の和風和え 漬物 キウイ	19 ごはん みそ汁 豚肉山葵醤油焼 冬瓜のえびあん 漬物 黄桃缶	20 ごはん なめこのみそ汁 サラダ焼き肉 茄子のおろし和え 漬物 洋梨缶
632kcal 食塩1.8g	639kcal 食塩2.5g	640kcal 食塩2.5g	622kcal 食塩2.5g	629kcal 食塩3.1g	634kcal 食塩1.9g	643kcal 食塩2.0g
21 《おまもりごはん》 ばくだん丼 豚バラ春雨スープ とうもろこしの天ぷら 穴子と胡瓜の酢の物 レモンババロア	22 ごはん みそ汁 鮭の磯マヨ焼き 豆腐チャンプル 漬物 白桃缶	23 ごはん なめこ汁 鶏肉の照焼き 五目大豆サラダ 漬物 パイン	24 冷やし中華 鶏だしスープ シュウマイ もずく酢 杏仁豆腐	25 ごはん しょうが汁 豚肉味噌ナッツ焼 にらと卵のソテー 漬物 洋梨缶	26 天井 すまし汁 ひじきの煮物 ところてんサラダ すいかゼリー	27 ごはん みそ汁 鮭の南蛮漬け トマトのだし冷奴 漬物 オレンジ
657kcal 食塩1.7g	643kcal 食塩2.4g	625kcal 食塩1.8g	619kcal 食塩2.9g	649kcal 食塩1.5g	653kcal 食塩2.2g	637kcal 食塩3.0g
28 ごはん みそ汁 豚しゃぶ 冬瓜のトロみ煮 漬物 黄桃缶	29 ごはん おくらのすまし汁 鶏と豚の鍋しぎ風 もずく酢 煮豆 パイン	30 枝豆入りしそ御飯 みそ汁 かじきの味噌焼 彩りサラダ 漬物 ピーチゼリー	31 ごはん キャロットスープ ポークデミソース ツナタマサラダ 漬物 白桃缶			
638kcal 食塩2.0g	657kcal 食塩2.0g	637kcal 食塩2.9g	655kcal 食塩2.9g			

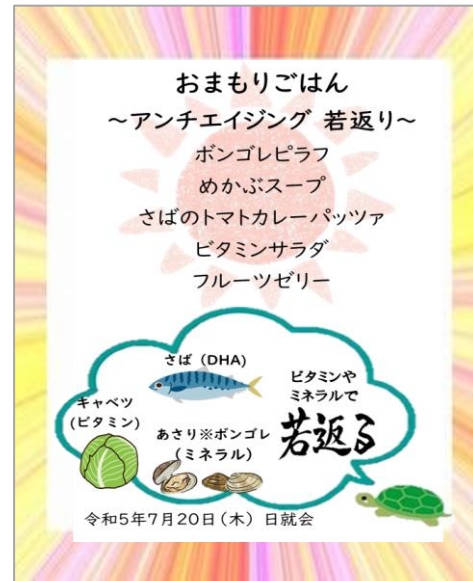
※食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。



# おまもりごはん ~夏バテ予防編~



7月20日は「アンチエイジング」がテーマでした。いくつになっても「若返り」への関心が高い事が皆さんの反応でわかりました。「鯖のトマトカレーパッツア」は、しっかりとした濃いトマト味にカレー風味が鯖にとても合いおいしく仕上がりました。また、あさりとニンニクを使った「ボンゴレピラフ」もとてもおいしく、ほとんど残食がありませんでした。今月は、「夏バテ予防」がテーマとなっています。夏バテ防止の為に、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを意識して取る必要があります。ビタミンの中でも、特に注目して取りたい栄養素は、ビタミンB群です。食事で摂った糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1の吸収を促進するアリシンを含む食材と一緒に摂取して夏バテを防止します。アリシンを含む食材⇒玉葱・にんにく・にら等です。どんなメニューが出るか、どうぞお楽しみしてください。



## 簡単おすすめ 栄養おかず♪

ビタミンB1の多い豚肉とアリシンの多い玉葱をさっぱりポン酢で♪



### 豚バラと玉葱のポン酢炒め



#### ☆材料(2人分)☆

豚バラスライス	200g	玉葱	50g
ポン酢	大きじ3	サラダ油	小さじ1
小葱	適宜		

- ① 玉ねぎは薄切りにし、豚バラ肉は3cm幅に切ります。
- ② 中火で熱したフライパンに油をひき豚肉を2分ほど炒めます。
- ③ 玉ねぎを加え中火のまま2分ほど加熱し、玉葱がしんなりしてきたらポン酢を加え、味がなじむまで中火で1分加熱し火からおろします。
- ④ 器に盛り付け小口切りにした小ねぎをちらす。



# 7月行事食



7月7日  
七夕御膳

彩りそうめん  
おぼろ豆腐のくず汁  
キス天と磯辺揚げ  
もずく酢  
奈良漬  
あんみつ



7月17日  
海の日

麦ごはん  
ポパイスープ  
星ハンバーグ  
ゴーヤとツナの和え物  
ヨーグルトサラダ  
漬物



7月10日・11日  
ソフトクリーム



ソフトクリームにお好みのフルーツソースをかけて楽しんで頂きました。「最高においしい!!」と「またお願い!!」という声が上がりました♪



## ★栄養士より★

真夏の日差しが照り付ける暑い日が続いていますね。涼しい部屋を一步出るとじっとしているだけで汗が噴き出してきてしまいます。夏野菜には、体温を下げる効果がある事をご存じですか？ 茄子、トマト、レタス、キュウリ、バナナ、スイカ等の食材には、カリウムと水分が多く含まれており、利尿作用がある事から体温を下げる事につながります。その為、夏場の体温を下げる時期にはこれらの食材を積極的に摂取することをおすすめします。旬の食材は、免疫力を高めたり、抵抗力を付けたりと丈夫な身体づくりにつながっていきます。太陽と大地の恵みを頂いて元気に夏を乗り越えましょう。

…お問い合わせ…  
デイサービスセンター宮前荘  
亘理町吉田字宮前5-10  
TEL(34)5329  
栄養士 黒澤・及川