

8月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月の「おまもりごはん」テーマは「夏バテ予防」です。夏を元気に乗り切るためにぜひやりたいメニューになっています。</p> <p>ビタミンB1:糖質からエネルギーを作るために必要なビタミンです。不足すると疲れやすい、食欲がないといった夏バテのような症状が現れます。</p>		<p>1 ごはん みそ汁 さばの生姜煮 ひじきの炒め煮 ほうれん草のごま和え 果物</p>	<p>2 ごはん みそ汁 牛肉のごまみそ煮 笹かまといんげんのソテー 人参ともやしの和え物 果物</p>	<p>3 ごはん みそ汁 鶏肉ときのこの炒め物 小松菜のソテー キャベツのハーニーマスタード和え 果物</p>	<p>4 わかめごはん 吉野汁 白身魚のみそ麴焼き ブロッコリーのじゃこ炒め なすと南瓜のずんだ和え 果物</p>	<p>5 ごはん みそ汁 かれのトマトソース焼き 五目煮 春雨の酢の物 果物</p>
		691kcal 2.8g	656kcal 2.9g	689kcal 2.8g	587kcal 2.8g	691kcal 2.6g
<p>6 ごはん 中華スープ 家常豆腐 青梗菜の炒め物 カリフラワーサラダ 果物</p>	<p>7 ごはん みそ汁 金目鯛の漬け焼き 冬瓜のピリ辛煮 小松菜の山吹和え 果物</p>	<p>8 ごはん みそ汁 牛肉の韓国風すき焼き いんげんの生姜炒め 春雨サラダ 果物</p>	<p>9 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ かわりきんぴら 青菜のくるみ和え 果物</p>	<p>10 ごはん みそ汁 赤魚の粕漬焼き かぼちゃの煮物 おくらともずくの和え物 果物</p>	<p>11 《山の日》 生姜ごはん チゲ風スープ かいの大葉みそもろこし焼 夏野菜のぼん酢和え 果物</p>	<p>12 ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ なすとかつのみそだれかけ もやしの和え物 果物</p>
666kcal 3.3g	611kcal 3.2g	657kcal 3.1g	621kcal 3.4g	550kcal 3.1g	560kcal 2.6g	699kcal 3.3g
<p>13 ごはん みそ汁 ハッシュドビーフ オスターソース炒め 胡瓜の酢の物 果物</p>	<p>14 ごはん コンスープ チキンカツ 小松菜の煮浸し キャベツと人参コールスローサラダ 果物</p>	<p>15 ごはん みそ汁 鶏肉のみそ山椒焼き トマト(野菜のトマト煮込み) きのこの白和え 果物</p>	<p>16 ごはん みそ汁 えびチーズたまごやき 野菜とベーコンのスープ煮 三色ピーマンのピクルス 果物</p>	<p>17 ごはん みそ汁 お魚ハバーグの生姜あん マカロニソテー わかめサラダ 果物</p>	<p>18 ごはん あさりと野菜のスープ 青じそ風味焼き キムチ炒め 青菜のピーナツ和え 果物</p>	<p>19 ごはん みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 五目煮 さつまいもサラダ フルーツカクテル</p>
629kcal 3.6g	693kcal 3.1g	607kcal 2.5g	578kcal 2.8g	613kcal 2.5g	575kcal 3.2g	665kcal 2.5g
<p>20 ごはん みそ汁 チキン南蛮 ほうれん草のソテー ブロッコリーの和風サラダ 果物</p>	<p>21 《おまもりごはん》 ばくだん丼 豚バラとらの春雨スープ とうもろこしのかき揚げ あなごと胡瓜の酢の物 レモンババロア</p>	<p>22 ごはん みそ汁 ビーフシチュー 豆もやしの炒り煮 おぐらの和え物 果物</p>	<p>23 ごはん みそ汁 白身魚のフライ きんぴら大根 二色キャベツのイタリアンサラダ 果物</p>	<p>24 ごはん みそ汁 かに玉あんかけ 麻婆春雨 もやしの塩だれ和え ぶどうゼリー</p>	<p>25 ごはん わかめの白湯スープ 白身魚のねぎソース キャベツのトマト煮 アスパラガスのサラダ 果物</p>	<p>26 ごはん みそ汁 きのこソースハンバーグ 中華風きんぴら 水菜のサラダ 果物</p>
697kcal 2.5g	695kcal 2.5g	587kcal 3.1g	556kcal 2.5g	612kcal 3.0g	680kcal 3.1g	596kcal 3.4g
<p>27 ごはん みそ汁 お好み焼き風たまごやき 豆苗の和風ソテー 茄子のおろし和え ピーチゼリー</p>	<p>28 ごはん みそ汁 鶏肉のガーリック焼き 油麴の煮物 小松菜とキャベツのお浸し 果物</p>	<p>29 ごはん みそ汁 あじの梅しそ焼き 刻み昆布とトマトの炒り煮 かぼちゃのずんだかけ パインゼリー</p>	<p>30 ごはん みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 五目ひじき 海藻サラダ 果物</p>	<p>31 ごはん みそ汁 さっぱりぼん酢バーグ みそきんぴら 青菜の中華和え 果物</p>	<p>アリシン：アリシンは強いにおいを持ち、主ににんにくやねぎなどに含まれています。ビタミンB1と結びついて効果を持続させるはたらきがあります。また、唾液や胃液といった消化液の分泌を促し、胃腸の動きを活発化させることで、食欲を増進させるはたらきもあります。</p>	
676kcal 3.0g	583kcal 2.7g	673kcal 3.3g	632kcal 3.3g	559kcal 2.7g		

