

| 1 (月) |  | 2 (火)            |   | 3 (水)            |  | 4 (木)            |  | 5 (金)            |   | 6 (土)            |   | 7 (日)   |  |                  |
|-------|--|------------------|---|------------------|--|------------------|--|------------------|---|------------------|---|---|--|------------------|
| 朝食    | ご飯<br>みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ)<br>ウインナー<br>小魚佃煮<br>しば漬け<br>ヤクルト                          | エネルギー<br>480kcal | テーブルロール<br>クリームパン<br>野菜炒め<br>(ハム キャベツ ビーマン にんじん 玉ねぎ)<br>カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)<br>みかん缶 | エネルギー<br>585kcal | ご飯<br>赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ)<br>塩さけ<br>ちくわ<br>三色煮豆<br>ヤクルト400             | エネルギー<br>522kcal | ご飯<br>みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ)<br>じゃこ天<br>高野煮<br>たくあん<br>ふりかけ   | エネルギー<br>463kcal | テーブルロール<br>いちごメロンパン<br>スパソテー<br>(スバグッティ ハム ビーマン 玉ねぎ)<br>牛乳<br>パイン缶                        | エネルギー<br>606kcal | ツナロール<br>ジャムパン<br>コンソメスープ<br>(キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ)<br>ショア<br>コーヒーゼリー                  | エネルギー<br>640kcal  | ご飯<br>みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ)<br>塩さば<br>かまぼこ<br>きゅうりの漬物<br>ミルージュ                     | エネルギー<br>554kcal |
| 昼食    | 麦ご飯 (米 押し麦) ■すいか<br>チキンカツのおろし添えと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ)<br>ポテトサラダ (ハム 卵 じゃがいも 玉ねぎ きゅうり) | エネルギー<br>898kcal | 皿うどん (めん 豚肉 いか えび キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜)<br>ちくわの磯辺揚げと温野菜 (フロッコリー)<br>ソフール      | エネルギー<br>748kcal | ご飯<br>ガーリックチキンと温野菜 (にんじん スズキーニ)<br>大根サラダ (ちりめん ごま 大根 にんじん かいわれ きゅうり) | エネルギー<br>760kcal | 照り焼きチキンバーガー<br>ツナマヨパン<br>■トマトのマリネサラダ (トマト パプリカ 玉ねぎ 青しそ)<br>野菜ジュース パナナ  | エネルギー<br>832kcal | ご飯<br>さけのパン粉焼きと温野菜 (かぼちゃ オクラ)<br>春雨の酢の物 (ハム 春雨 きゅうり わかめ)                                  | エネルギー<br>711kcal | 麦ご飯 (米 押し麦)<br>鶏肉の竜田揚げと生野菜 (キャベツ パプリカ かいわれ)<br>ほうれん草としめじの塩麴和え (ちりめん ほうれん草 にんじん しめじ) | エネルギー<br>776kcal  | ゆかりご飯 (ごはん ゆかりご飯の素)<br>お好み焼き (卵 豚肉 いか えび 干しえび キャベツ ねぎ)<br>フルーチェ (フルーチェの素 牛乳 もも缶) | エネルギー<br>721kcal |
| 夕食    | ご飯<br>さばのしょうが煮と煮物 (こんにゃく 高野豆腐)<br>もやしときゅうりのザーサイ和え (もやし きゅうり ザーサイ)                | エネルギー<br>639kcal | ご飯<br>エビチリ (えび にんにくの芽 玉ねぎ)<br>チキンサラダ (鶏肉 レタス きゅうり トマト)                            | エネルギー<br>656kcal | ご飯<br>ハンバーグと温野菜 (じゃがいも 玉ねぎ コーン)<br>ごぼうサラダ (カニカマ ごぼう 大根 かいわれ)         | エネルギー<br>876kcal | ご飯<br>ホイコーロー炒め (豚肉 キャベツ ビーマン 玉ねぎ)<br>えびしゅうまいと温野菜 (フロッコリー)  | エネルギー<br>745kcal | ご飯<br>豚肉のくわ焼きと温野菜 (フロッコリー さつまいも)<br>ひじきサラダ (ツナ ひじき ほうれん草 にんじん きゅうり レタス)                   | エネルギー<br>849kcal | ご飯<br>■はものかば焼きと温野菜 (なす アスパラ)<br>肉じゃが (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース)              | エネルギー<br>644kcal  | ご飯<br>チンジャオロースー (牛肉 ビーマン パプリカ 玉ねぎ だけのこ ねぎ もやし)<br>チジミと温野菜 (フロッコリー)               | エネルギー<br>673kcal |
| 8 (月) |  | 9 (火)            |   | 10 (水)           |  | 11 (木)           |  | 12 (金)           |   | 13 (土)           |   | 14 (日)  |  |                  |
| 朝食    | ご飯<br>みそ汁 (油あげ 大根 にんじん わかめ ねぎ)<br>明太子<br>野菜天<br>べったら漬け<br>ヤクルト400                | エネルギー<br>466kcal | テーブルロール<br>あんパン<br>オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト)<br>牛乳<br>みかん缶                             | エネルギー<br>604kcal | お茶漬け<br>いわし佃煮<br>ソーセージ<br>はりはり漬け<br>野菜ジュース                           | エネルギー<br>426kcal | テーブルロール<br>ココアメロンパン<br>スクランブルと生野菜 (レタス ミニトマト)<br>カフェオレ (コーヒー 低脂肪乳)   | エネルギー<br>556kcal | ご飯<br>みそ汁 (かぼちゃ 玉ねぎ 油あげ ねぎ)<br>厚焼き玉子<br>小魚佃煮<br>きんとき煮豆<br>味付のり                            | エネルギー<br>491kcal | ご飯<br>みそ汁 (キャベツ 玉ねぎ 油あげ ねぎ)<br>塩さけ<br>ちくわ<br>たくあん<br>ヤクルト400                        | エネルギー<br>506kcal  | ご飯<br>赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ ぶ)<br>ウインナー<br>かにかま<br>昆布佃煮<br>野菜ジュース                      | エネルギー<br>470kcal |
| 昼食    | ご飯 かきたま汁 (卵 豆腐 みつば)<br>■あじの塩焼きと大根おろし<br>金平ごぼう (ごぼう にんじん こんにゃく)                   | エネルギー<br>639kcal | ご飯<br>鶏肉の南蛮漬け (玉ねぎ パプリカ ビーマン サニーレタス)<br>切り干し大根のサラダ (ちりめん 切干大根 にんじん きゅうり)          | エネルギー<br>809kcal | 軽作業班 1 階リクエスト<br>ワンタンスープ (ワンタン わかめ ねぎ)                               | エネルギー<br>729kcal | 牛丼 (米 牛肉 玉ねぎ 紅しょうが)<br>もやしのナムル (ハム ごま もやし きゅうり きくらげ)<br>梅じゃこご飯 (米 ごま ちりめん 梅干し 青しそ)<br>あじフライとフライドポテトと生野菜 (リーフレタス 赤玉ねぎ きゅうり)<br>青菜のお浸し (ちくわ ごま 小松菜 にんじん もやし) | エネルギー<br>792kcal | ■とうもろこしごはん (米 とうもろこし パセリ)<br>鶏肉の塩麴焼きと温野菜 (じゃがいも パプリカ)<br>キャベツのごま和え (ごま ちくわ キャベツ もやし にんじん) | エネルギー<br>892kcal | エネルギー<br>767kcal  | ハヤシライス (ごはん 牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース)<br>ツナサラダ (ツナ きゅうり わかめ 玉ねぎ 大根 にんじん)<br>牛乳 (低脂肪乳) | エネルギー<br>771kcal   |                  |
| 夕食    | 麦ご飯 (米 押し麦)<br>豚肉の生姜焼きと野菜炒め (ビーマン 玉ねぎ もやし)<br>豆腐サラダ (豆腐 ミニトマト わかめ 赤玉ねぎ サニーレタス)   | エネルギー<br>784kcal | ご飯<br>■さばのトマト焼きと温野菜 (なす スズキーニ)<br>揚げかぼちゃのレモン和え (ベーコン かぼちゃ パセリ 玉ねぎ レモン)            | エネルギー<br>731kcal | ご飯<br>ポークピカタと温野菜 (にんじん アスパラ)<br>マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ)         | エネルギー<br>852kcal | ご飯<br>みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ)<br>はまちの照り焼きと大根おろし<br>酢の物 (ちくわ ちりめん きゅうり にんじん 大根 わかめ)   | エネルギー<br>643kcal | ご飯<br>かにたま (卵 かに かにかま ねぎ 干しいたけ だけのこ グリンピース)<br>糸こんにゃくのチャプチェ (ごま 牛肉 にんじん ニラ 糸こんにゃく)        | エネルギー<br>600kcal | 麦ご飯 (米 押し麦)<br>豚カツと温野菜 (さつまいも スズキーニ)<br>大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)                   | エネルギー<br>913kcal  | ご飯<br>和風ハンバーグと野菜炒め (チンゲン菜 玉ねぎ コーン)<br>海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス)           | エネルギー<br>686kcal |

| 15 (月) |   |                  |
|--------|---|------------------|
| 朝食     | ご飯<br>赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ)<br>高野煮<br>かまぼこ<br>はくさい漬け                                | エネルギー<br>546kcal |
| 昼食     | ぶっかけ冷やしそば (日本そば ねぎ のり)<br>鶏肉のから揚げと温野菜 (フロッコリー)<br>白菜の和え物 (ツナ 白菜 にんじん)           | エネルギー<br>679kcal |
| 夕食     | ご飯<br>さわらの甘酢あんかけ (玉ねぎ パプリカ ビーマン 干しいたけ サニーレタス)<br>青菜とじゃこの和え物 (ちりめん 小松菜 にんじん もやし) | エネルギー<br>701kcal |

●旬の食材

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| なす  | きゅうり  | パプリカ   | ゴーヤ   | オクラ   |
|  |  |  |  |  |
| とうもろこし  | モロヘイヤ   | トマト  | すいか   | メロン   |
|  |  |  |  |  |
| はも  | あじ  | たい   | かれい   | ぶどう   |

【夏バテ予防に適した食べ物について】  
 ◎とうもろこし・・・ミネラルやビタミンに加え、エネルギー源となる炭水化物も多く含まれているため、食欲のないときにもおすすめです。免疫力の回復を促し疲労回復に役立つビタミンB1、血流促進効果が期待されるビタミンE、整腸効果のある食物繊維などを豊富に摂取できます。  
 ◎なす・・・胃液の分泌を促進させ肝臓機能を高める効果があるコリンエステル、夏に消費されやすいカリウムが含まれています。  
 ◎きゅうり・・・夏場に消費されやすいビタミンCが豊富なうえ、汗と共に失われるカリウムを多く含んでいるため夏バテ対策の食材としても優秀です。  
 ◎トマト・・・食欲増進や疲労回復効果をもたらすクエン酸や、体温調整の手助けをしてくれるカリウムを多く含んでいます。また、抗酸化作用があるビタミンCやリコピンも豊富なため、夏の厳しい紫外線によるダメージを受けた肌の回復にも効果的です。  
 ◎ゴーヤ・・・夏に不足しがちなビタミンCが豊富。体内でビタミンAに変換され、他の栄養素の働きを補助するカロテンも多く含んでいます。苦み成分には、胃腸の状態を整え食欲を促進させる効果があります。  
 ◎すいか・・・すいかの種子と果肉には、カリウムという疲労回復や利尿作用がある成分を多く含んでいます。水分補給もできるため夏バテに効果があるフルーツの一つ。また、むくみ改善効果も期待できます。  
 ◎はも・・・豊富なタンパク質が含まれていて、疲労回復効果や体力・免疫機能の向上が期待できます。

※軽作業班のリクエストは麺類、デザートは抹茶パバロアの予定です。




●8月7日朝食ミルージュCa125




8月

