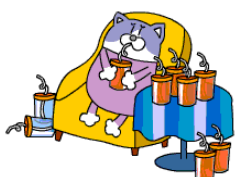


# 8月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土	
					<b>1日 (559Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子の味噌煮 ・車麩の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 15.7g 塩分 3.0g	
<b>3日 (556Kcal)</b> ・梅御飯 ・牛肉のソテー ・ひじきの煮つけ ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 14.7g 塩分 3.4g	<b>4日 (592Kcal)</b> ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいところ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 13.3g 塩分 2.8g	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>納涼会お楽しみ献立</b> </div>				<b>8日</b>
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>納涼会お楽しみ献立</b> </div>		<b>12日 (566Kcal)</b> ・オムライス ・ポテトミルク煮 ・中華風サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.5g 塩分 3.4g	<b>13日 (525Kcal)</b> ・生姜御飯 ・魚の胡麻煮 ・牛蒡の炒め煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.9g 塩分 3.2g	<b>14日 (560Kcal)</b> ・赤飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根の炒め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.3g F 16.1g 塩分 3.4g	<b>15日 (544Kcal)</b> ・赤飯 ・擬製豆腐 ・揚げ里芋の味噌かけ ・青梗菜の胡麻酢和え ・かき玉汁 ・果物 P 21.4g F 13.6g 塩分 3.0g	
<b>17日 (570Kcal)</b> ・鮭御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.3g 塩分 3.4g	<b>18日 (565Kcal)</b> ・御飯 ・肉豆腐 ・変わり金平 ・茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 13.8g 塩分 3.1g	<b>19日 (566Kcal)</b> ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.8g 塩分 3.1g	<b>20日 (559Kcal)</b> ・御飯 ・鶏のから揚げ ・青菜と車麩の煮つけ ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 14.9g 塩分 3.2g	<b>21日 (561Kcal)</b> ・御飯 ・千草焼き ・炊き合わせ ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 14.4g 塩分 3.4g	<b>22日 (552Kcal)</b> ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレーソテー ・中華風サラダ ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.7g 塩分 2.7g	
<b>24日 (554Kcal)</b> ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・ピーナッツ和え ・スープ ・果物 P 22.7g F 13.3g 塩分 2.7g	<b>25日 (543Kcal)</b> ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮物 ・炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 11.4g 塩分 3.3g	<b>26日 (580Kcal)</b> ・夏野菜カレー ライス ・トマトの青じそ和え ・スープ ・フルーツヨーグルト P 21.1g F 14.0g 塩分 3.3g	<b>27日 (538Kcal)</b> ・胡麻しそ御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮つけ ・青菜のわさび和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.4g 塩分 3.4g	<b>28日 (532Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の塩焼き ・茄子の揚げ浸し ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 12.3g 塩分 3.3g	<b>29日 (572Kcal)</b> ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の卵とじ ・スープ ・果物 P 21.6g F 14.5g 塩分 3.2g	
<b>31日 (571Kcal)</b> ・御飯 ・魚の黄金焼き ・かぶの含め煮 ・アスパラガスの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 11.9g 塩分 3.4g	雨、降り続く。 					

## もう夏バテ...



梅雨が明け、日に日に暑さが増しています。この時期は、食欲が落ちるため夏バテになりやすくなります。夏バテに効果のある『梅干し』のパワーでこの暑さを乗り切りましょう。

梅干しには、食欲を増進する働きがあります。梅の酸味の主成分はクエン酸やリンゴ酸で、疲労物質とよばれる乳酸を分解して体外に排出するので疲労回復効果があります。また、梅干しに含まれるクエン酸やベンズアルデヒドには食べ物が腐るのを防ぐ働きがあります。食中毒予防にも役立てたい食べ物です。

食欲のない日には、御飯に刻んだカリカリ梅、もしくは梅干しをたたいて、大葉や胡麻、ちりめんじゃこと一緒に混ぜた梅御飯はいかがでしょう。食欲もアップし抗菌作用もあるので暑い夏におすすめです。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。