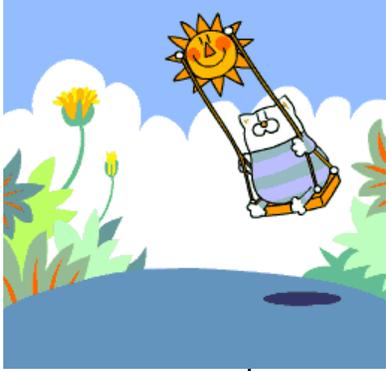


# 8月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
			<b>1日 (533Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・甘藷の田舎煮 ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 21.2g F 12.4g 塩分 3.5g	<b>2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>3日 (531Kcal)</b> ・御飯 ・魚の照り焼き ・里芋の含め煮 ・青菜の煮びたし ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 12.5g 塩分 3.0g
<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日</b>
<b>納涼会お楽しみ献立</b>					
<b>12日 (572Kcal)</b> ・おにぎり ・魚の甘露煮 ・冬瓜の薄葛煮 ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 12.0g 塩分 3.4g	<b>13日 (548Kcal)</b> ・赤飯 ・厚焼き玉子 ・甘藷のレモン煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 12.7g 塩分 3.0g	<b>14日 (551Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・豚肉の酢味噌かけ ・鶏野菜炒め ・磯香浸し ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 15.4g 塩分 3.1g	<b>15日 (534Kcal)</b> ・御飯 ・魚の塩焼き ・茄子の揚げ浸し ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 24.3g F 12.5g 塩分 3.5g	<b>16日 (585Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・もやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.7g 塩分 3.0g	<b>17日 (583Kcal)</b> ・御飯 ・きのこハンバーグ ・ポテトミルク煮 ・青菜とコーンのソテー ・スープ ・果物 P 23.5g F 15.6g 塩分 3.4g
<b>19日 (521Kcal)</b> ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・アスパラガスの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 11.9g 塩分 3.5g	<b>20日 (567Kcal)</b> ・梅御飯 ・牛肉のソテー ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 21.9g F 15.3g 塩分 3.6g	<b>21日 (544Kcal)</b> ・御飯 ・魚の味噌煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 24.2g F 12.4g 塩分 3.0g	<b>22日 (585Kcal)</b> ・天ぷら蕎麦 ・トマトの青じそ和え ・煮豆 ・果物 P 21.7g F 13.9g 塩分 3.3g	<b>23日 (577Kcal)</b> ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・ふろふき大根 ・胡瓜の酢の物 ・さつま汁 ・果物 P 22.0g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>24日 (584Kcal)</b> ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.4g F 13.7g 塩分 3.6g
<b>26日 (571Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・茄子と生揚げの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 13.8g 塩分 3.3g	<b>27日 (568Kcal)</b> ・御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮物 ・青菜の卵とじ ・けんちん汁 ・果物 P 23.5g F 13.6g 塩分 3.0g	<b>28日 (526Kcal)</b> ・チャーハン ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.2g 塩分 3.4g	<b>29日 (579Kcal)</b> ・カツカレーライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 23.0g F 13.5g 塩分 3.5g	<b>30日 (538Kcal)</b> ・御飯 ・魚のかば焼き ・がんもどきの煮物 ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 14.4g 塩分 3.5g	<b>31日 (594Kcal)</b> ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.3g 塩分 3.3g

大暑を迎え、一年の中で最も暑い時期になりました。熱中症のニュースも多く聞かれますので、十分に注意して過ごしましょう。

### 8月に美味しい旬の食材

- ・冬瓜 …… 夏が旬の冬瓜ですが、冬の瓜と書くのは熟すと皮が厚くなり、冬まで貯蔵できるからだそうです。東洋医学では、夏バテの薬として用い、暑さによる胃腸の衰えを防ぐといわれています。冬瓜は淡白な味なので煮たり、あんかけにして調味料をからめると美味しく食べられます。
- ・桃 …… 食物繊維が豊富で、便秘予防に最適です。多汁なので、夏の水分補給にもなります。

★ 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。

