

7月のお献立

山県グリーンポートテイクアセンター

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
昼食	 大根の味噌汁 豚肉のくわ焼き 蓮根の煮付け みかん缶	ごはん 白菜の味噌汁 鰯のおろし煮 さつまいもと昆布にお煮付け 青菜の生姜和え	冷やし山菜とろろそば ごはん 枝豆がんもどきの煮付け パイン缶	ごはん 貝たくさん汁 選べるおかず 長芋のわさび和え メロン	ごはん マカロニスープ フライ盛り合わせ 野菜サラダ 手作りの杏仁豆腐	
間食	もなか 玄米茶	レモンケーキ レモンティー	栗まんじゅう ほうじ茶	オムレットケーキ ミルクティー	くす桜 玄米茶	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	
昼食	七塔そうめん わかめごはん 星のコロッケ すいか	五目ごはん えのぎの味噌汁 豆腐ステーキ野菜あんかけ ジャーマンポテト 黄桃缶	ごはん もやしの味噌汁 アジの南蛮漬 青梗菜とエビのソテー フルーツカクテル	ごはん すまし汁 選べるおかず さつま芋のゆず味噌かけ パイン缶	ごはん ワタンスープ 豚肉のオイスターソース炒め 二色なます しば漬 梅干し	松花堂弁当 ごはん・ほうれん草の味噌汁 ほっけの塩焼き・南瓜の煮付 いんげんのゴマ和え フルーチェ
間食	抹茶まんじゅう ほうじ茶	ぶどうゼリー	ドーナツ カフェオレ	ロールケーキ レモンティー	たい焼き 玄米茶	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	
昼食	ごはん じゃが芋の味噌汁 選べるおかず イカと青梗菜の炒め 赤カブ漬	ごはん きのこ汁 豚肉の生姜焼き 菜花の辛子和え メロン	冷やしきつねうどん 菜めし 京あわせの煮付け 黄桃缶	ごはん なめこ汁 牛肉のしぐれ煮 切り干しなます ヨーグルト和え	高菜炒飯 ワタンスープ アスパラサラダ すいか	ごはん さつま汁 さんまの蒲焼き 胡瓜の酢の物 バナナ
間食	プリン	ミルクケーキ レモンティー	焼きプリンタルト カフェオレ	どら焼き ほうじ茶	カステラ 玄米茶	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	
昼食	カレーライス ミートオムレツ 大根サラダ フルーツカクテル	ごはん 茶そば汁 選べるおかず 里芋のそぼろ煮 菜花のゆず和え	冷やし中華 ごはん 唐揚げ 青梗菜とたけのこの中華風煮 杏仁豆腐	ごはん 里芋の味噌汁 鰯の照り焼き おぼろ煮 ほうれん草のナムル	ごはん かき玉汁 冷しゃぶ 切り干し大根の煮物 フルーツカクテル	ごはん あさりの味噌汁 タラの菜種焼き 茄子香味炒め 白菜の甘酢和え
間食	カスタードケーキ レモンティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶	アイスクリーム カルシウムエハース	生八つ橋 玄米茶	フルーツケーキ カフェオレ	
28日	29日	30日	31日			
昼食	ごはん コンソメスープ ホキのポテトサラダ焼き キャベツのソテー バナナ	 うなぎ丼 吸い物 二色なます メロン	ごはん すまし汁 鰯の味噌煮 金平ごぼう 刻みたくあん	味噌ラーメン ごはん 蒸し餃子 みかん缶		
間食	パウムクーヘン カルピス	田舎まんじゅう 玄米茶	水ようかん ほうじ茶	シフォンケーキ ミルクティー		

平成26年

選べる おかず メニュー

4日 金曜日	10日 木曜日	14日 月曜日	22日 火曜日
A: 鶏肉の香味焼き B: タラの金山寺焼き	A: 鶏肉の生姜煮 B: 鰯の味噌煮	A: 鰯の塩焼き B: 鶏の唐揚げ	A: 牛肉のソテー B: 鮭の塩焼き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

7月の話 その十五 ~7月29日は...~

だんだん蒸し暑い季節になってきました。夏バテ・食中毒・熱中症などの言葉が目立ってきました。夏バテには精につく食べ物を食べてこれからの暑い夏に備えましょう!!
今回は7月29日の「土用の丑」についてご紹介します。

【土用の丑とは...】

土用とは古代中国で考え出された思想の陰陽五行説（いんようごぎょうせつ）に基づき割り当てられた期間です。夏の土用の時期は暑さが厳しく夏ばてをしやすい時期で、昔から「精の付くもの」を食べる習慣があり、土用しじみ、土用餅、土用卵などの言葉が今も残っています。夏の土用が有名になったのは、江戸時代の発明家・平賀源内が鰻屋さんから相談を受けたことが由来だといわれています。そのころ丑の日には「う」のつくものを食べると夏負けしないという言い伝えがあり、それにならって「丑の日にはうなぎを食べよう」という広告を軒先に張ったところ大繁盛。他の鰻屋も真似するようになったそうです。

【うなぎの栄養】

うなぎは、「万葉集」の時代から強壯食品として、夏の盛り、土用の丑の日などに食べられてきました。栄養学的に見ても豊富なタンパク質、100グラムの蒲焼きで2日分が摂れるというビタミンAをはじめ、ビタミンB1、B2、D、E、さらにはカルシウム、鉄分と体に必要な栄養素がこれでもかというほど含まれている優秀な食品です。うなぎに特に多いビタミンAは、粘膜を強化、視覚を正常に保つ働きがあり、胃腸病や風邪を予防します。ビタミンB1は疲労回復、ビタミンB2は細胞の再生と成長に関係し、ビタミンDはカルシウムの吸収を約20倍にも増やして骨粗鬆症を防ぎます。さらに近年では、皮の周囲に含まれるコラーゲンへの注目度が高まっています。

★おしらせ★

29日（火）・・・うなぎの蒲焼き実演