

8月のお献立

山県グリーンポートテイクセンター

	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
昼食					赤飯 豆腐の味噌汁 選べるおかず 冬瓜の含め煮 オレンジ	ごはん さつまいもの味噌汁 鶏肉の生姜煮 胡瓜の酢の物 パイン缶
間食					レモンケーキ レモンティー	抹茶まんじゅう 玄米茶
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん コンソメスープ ゴーヤチャンプルー マカロニサラダ 黄桃缶	夏野菜カレー ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	ごはん わかめの味噌汁 冷しゃぶ袖胡椒だれ いか里芋 メロン	ごはん 豆腐の味噌汁 鮎の甘露煮 長芋の白煮 菜花の辛子和え	茄子とオクラの冷やしだしそうめん わかめごはん 金平蓮根 バナナ	松花堂弁当 ごはん・えのきの味噌汁 梅おろしどんかつ 青梗菜のピーナツ和え ブルーチェ
間食	もなか ほうじ茶	たこ焼き 玄米茶	アイスクリーム カルシウムウエハース	マドレーヌ カフェオレ	ぶどうゼリー	たい焼き ほうじ茶
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	親子丼 吸い物 切り干し大根の煮物 杏仁豆腐	ごはん 厚揚げの味噌汁 鯖の塩焼き 白菜の梅肉和え すいか	冷やしだめぎそば ゆかりごはん 茄子香味炒め バナナ	ごはん 豆腐の味噌汁 選べるおかず 大根サラダ オレンジ	お盆 散らし寿司 そうめん汁 南瓜のひき肉あんかけ フルーツカクテル	ごはん 吉野汁 冷やし鉢の味噌汁かけ 蓮根炒め メロン
間食	ロールケーキ ミルクティー	小倉パン 玄米茶	くず桜 ほうじ茶	クリームコンフェ カフェオレ	シフォンケーキ レモンティー	紫芋まんじゅう 玄米茶
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	やしそば ごはん わかめスープ ポテトサラダ ブルーチェ	ごはん 韓国風スープ 選べるおかず 白菜の中華風煮 オレンジ	ハヤシライス ツナオムレツ キャベツサラダ すいか	ごはん さつまいもの味噌汁 ぶりの照り焼き 胡瓜の酢の物 黄桃缶	ごはん 吸い物 豚肉と茄子の香味炒め さつまいものいとこ煮 バナナ	海鮮ピラフ コーンポタージュ コロッケ 海草サラダ プリン
間食	ドーナツ ミルクティー	どら焼き ほうじ茶	カスタードケーキ カフェオレ	小田巻 玄米茶	焼きプリンタルト レモンティー	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ごはん 焼き麩の味噌汁 選べるおかず 卵とじ みかん缶	冷やしきつねうどん ごはん 南瓜の煮付け 奴豆腐	ごはん すまし汁 鶏肉のさっぱり焼き 春雨サラダ フルーツカクテル	そばろ丼 白菜の味噌汁 金平蓮根 オレンジ	ごはん かき玉汁 鯖の味噌煮 若竹煮 ほうれん草の辛子和え	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き さつまいものレモン煮 アスパラの土佐和え
間食	レモンケーキ ミルクティー	フルーツケーキ カフェオレ	いちごヨーグルト カルシウムウエハース	カステラ ほうじ茶	パウムクーヘン カルピス	京風わらび餅 玄米茶

平成26年

選べる おかず メニュー

1日 金曜日	14日 木曜日	19日 火曜日	25日 月曜日
A: 揚げ魚の甘酢あん B: 豚肉の野菜炒め	A: 鶏唐揚げ薬味ソースかけ B: 太刀魚のねぎ味噌焼き	A: 麻婆豆腐 B: 酢豚	A: タラのムニエル B: 椎茸の肉詰め

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。

アカの話 その十六 ~旬の野菜で栄養補給!!~

本格的な夏の到来で暑さが増してきました。それと共に、様々な野菜が美味しくそろうに実っています。野菜は、旬の時期が一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけではなく冬にも収穫できます。ですが、旬のものの方が栄養価は高いです。生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。代表的な夏野菜には、濃い、ハッキリした色の野菜がその特徴といえます。食欲も落ちるこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激しますし、含まれている栄養素とその効能は、夏にぴったりと言えます。

【キュウリ】
カリウムが多く、利尿作用があります。夏のは冬のものよりもビタミンCが2倍以上多く含まれています。キュウリには体を冷やす作用がありますので、夏場のほてりを抑える効果があります。

【トマト】
トマトに含まれるリコピンは体の中でビタミンAに変わり、肌や目の健康維持に作用があります。また、ビタミンCも豊富に含まれているため紫外線対策に有効です。

【茄子】
夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、なすはとくにその作用が強く認められます。昔から高血圧やのぼせ症になすを食べるといい、といわれたのはこのためです。

【トウモロコシ】
とうもろこしには高血圧予防によいとされるカリウムや、カルシウムと結合して骨を丈夫にする作用のあるリンが多く含まれます。またビタミンB1はエネルギー代謝を助け、疲労回復によいとされます。

★お知らせ★

4日(月)~9日(土)・・・栄養たっぷり健康週間