

月	火	水	木	金	土
1日 赤飯 南瓜の味噌汁 鯖の照り焼き 菜花の辛子和え みかん缶 カスタードケーキ カフェオレ	2日 冷やし中華 ごはん 貝柱フライ みかん缶	3日 ごはん 豆腐の味噌汁 梅おろしとんかつ 里芋煮付け 青菜のピーナツ和え	4日 しらすとトマトのぶっかけそうめん 菜めし 磯辺揚げ フルーツカクテル	5日 夏野菜カレー カニクリームコロッケ キャベツサラダ オレンジ	6日 ごはん 鮎の味噌汁 ゴーヤチャンプルー 五目豆煮 黄桃缶
7日 京風わらびもち ほうじ茶	8日 くすね 玄米茶	9日 プリン	10日 シューアイス レモンティー	11日 水ようかん ほうじ茶	12日 松花堂弁当 ごはん・白菜の味噌汁 冷しゃぶゆず漬 梅おろしとんかつ 海苔フライ 南瓜の煮付け・パナ マーブルケーキ ミルクティー
13日 焼きそば ごはん 韓国風スープ ポテトサラダ フルーツポンチ 黒糖まんじゅう 玄米茶	14日 そぼろ丼 しめじの味噌汁 金平蓮根 黄桃缶	15日 ごはん 吉野汁 選べるおかず 青菜のわさび和え スイカ	16日 ごはん 小松菜の味噌汁 精進揚げ 夏の炊き合わせ パナ	17日 ちらし寿司 吸い物 里芋味噌かけ みかん缶	18日 ごはん ワカメスープ かに玉あんかけ 焼きビーフン 小松菜のナムル もみじまんじゅう 玄米茶
19日 ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の香味焼き 野菜サラダ パイン缶	20日 カレー南蛮 ごはん もやし炒め 黄桃缶	21日 ごはん かき玉汁 豚肉の味噌漬け焼き ブロックリーサラダ フルーツカクテル	22日 豆腐の味噌汁 鰾の塩焼き 細切り昆布の炒り煮 メロン	23日 ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず 長芋とわらびの煮付け みかん缶	24日 海鮮ピラフ コーンポタージュ 海藻サラダ コロッケ
25日 ごはん なめこの味噌汁 鶏唐揚げ ジャーマンポテト 青菜の菜種和え	26日 冷やし山菜とろろそば ゆかりごはん 信田煮 黄桃缶	27日 親子丼 大根の味噌汁 胡瓜の酢の物 パイン缶	28日 ごはん くすの汁 選べるおかず 蓮根サラダ すいか	29日 ごはん そうめん汁 鶏肉の南蛮漬 キャベツのソテー フルーツカクテル	30日 選べるおやつ
31日 たい焼き 玄米茶	1日 小倉パン ほうじ茶	2日 ベビーシュー レモンティー	3日 たご焼き 玄米茶	4日 ドーナツ ミルクティー	5日 ごはん 豆腐の味噌汁 カレイの唐揚げ ポテトサラダ フルーツ ぶどうゼリー

平成27年

選べる おかず メニュー

12日 水曜日	21日 金曜日	27日 木曜日	31日 月曜日
A: 鯖の味噌煮	A: 豚肉と茄子の香味炒め	A: 鯖のごま味噌煮	A: チキンのごまサルサソース
B: 豚肉の八幡巻き	B: ホキの金山寺焼き	B: 椎茸の肉詰め	B: 鯖の香味焼き

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 その二十六 ~夏のむくみについて~

本格的な夏の到来で暑さが増してきました。去年同様、今年も記録的な暑さになるといわれています。夏は、汗をかくことで体内の水分が失われるため、「積極的な水分補給を」と言われます。しかし、夏こそむくみの起こりやすい季節となっています。体に余分な水分が溜まっている状態というのは、イメージがわきにくいかもしれませんが、今回は「夏のむくみ」について紹介します。

【むくみが何故起こるのか】
むくみとは、余分な水分が溜まっている状態です。水分は、血液やリンパ液として体内を循環し、全身に酸素や栄養素を運んだり、不要な老廃物を回収したりしています。が、この循環がスムーズに行われなくなると、余分な水分が皮下組織に溜まってしまい、むくんでしまいます。体の末端にある水分は、主に筋肉の力で押し戻されますが、日頃からの冷えや血行不良、ストレス、運動不足などが続くと、筋肉の動きが悪くなり、むくみが起こりやすくなります。

【夏野菜でむくみ対策】
濃い味つけ（＝塩分の多い）食事をとるとむくみが出やすくなることはご存知だと思います。体の中に塩分と水分を溜め込まないためにも、塩分の排泄を促してくれる「カリウム」を積極的にとりましょう。カリウムは、野菜や果物などに幅広く含まれています。今の時期、きゅうりやなす、トマトなどの旬の夏野菜は、味も良く、カリウムも豊富です。しかし、これらの夏野菜には水分が多く、体を冷やす働きもありますので、たくさん食べ過ぎないようにしてください。カリウムは水に溶けやすいため、茹でる、煮るなどの調理によって失われやすいという難点もありますので注意が必要です。また、生姜やみょうが、にんにく、ねぎなどの体を温める食材や、温かい料理と一緒に食べることもおすすめです。

☆お知らせ☆
3日（月）～8日（土）・・・栄養たっぷり健康週間