

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
風 食	 しめじの味噌汁 鯖のおろし煮 茄子の青じそ和え みかん缶	焼きそば ごはん 韓国風スープ ポテトサラダ パイン缶	ごはん 中華風スープ 選べるおかず 焼きビーフン 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 ホッケの塩焼き 五目揚げ豆腐煮 ヨーグルト和え	ごはん 中華スープ 八宝菜 小松菜のナムル フルーツカクテル	
間 食	水まんじゅう 玄米茶	抹茶プリン	ドーナツ ミルクティー	焼きプリンタルト レモンティー	小田巻 ほうじ茶	
風 食	7日 しらすとトマトのそうめん ゆかりごはん 京あわせ煮付け パイン缶	8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	9日 ごはん 玉ねぎの味噌汁 おろしカツ 五目豆煮 フルーツカクテル	10日 冷やし中華 ごはん 蒸し焼売 パイン缶	11日 夏のちらし寿司 すまし汁 枝豆がんとときの煮付け みかん缶	12日 松花堂弁当 ごはん・茄子の味噌汁 冷しゃぶゆず胡麻だれ 海老フライ・南瓜の煮付け 黄桃缶
間 食	シフォンケーキ カフェオレ	バウムクーヘン ミルクティー	アイスクリーム カルシウムウエハース	京風わらびもち 玄米茶	紫芋まんじゅう ほうじ茶	もなか 玄米茶
風 食	14日 ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子のソテー フルーツカクテル	15日 ごはん 白菜の味噌汁 精進揚げ 夏の炊き合わせ ヨーグルト和え	16日 冷やし山菜とろろそば 菜めし 柔らかいなりぬめ煮 パイン缶	17日 ハヤシライス ツナオムレツ 南瓜サラダ 黄桃缶	18日 ごはん すまし汁 選べるおかず 細切り昆布の炒り煮 フルーチェ	19日 ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の生姜煮 厚揚げの煮物 みかん缶
間 食	ホットケーキ レモンティー	ミルクケーキ カフェオレ	ぶどうゼリー	抹茶まんじゅう ほうじ茶	マドレーヌ ミルクティー	ペビーシュー レモンティー
風 食	21日 ごはん しめじの味噌汁 選べるおかず 豆腐サラダ オレンジ	22日 ごはん かき玉汁 赤魚のおろし煮 さつま芋のシモン煮 黄桃缶	23日 チキンライス コーンポタージュ 野菜サラダ パイン缶	24日 ごはん 茄子の味噌汁 カレイの甘酢あん掛け 南瓜の煮付け ヨーグルト和え	25日 冷やしきつねきしめん わかめごはん 炒り鶏 フルーツカクテル	26日 ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 じゃが芋の煮物 バナナ
間 食	もみじまんじゅう 玄米茶	マーブルケーキ ミルクティー	ワッフル レモンティー	たい焼き ほうじ茶	フルーツケーキ ミルクティー	ロールケーキ レモンティー
風 食	28日 親子丼 すまし汁 茄子の揚げ煮 パイン缶	味噌ラーメン ごはん 小松菜の中華風炒め みかん缶	30日 ごはん かき玉汁 選べるおかず 京あわせ煮付け フルーツカクテル	31日 ごはん ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ 大根の中華風煮 黄桃缶		
間 食	クリームコンフェ カフェオレ	黒糖まんじゅう 玄米茶	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	レモンケーキ ミルクティー		

平成29年

選べる おかず メニュー

3日 木曜日	18日 金曜日	21日 月曜日	30日 水曜日
A: 青椒肉絲	A: 鯖の西京焼き	A: 豚肉のごまサルサソース	A: 鯖の南部焼き
B: エビチリ	B: 豚肉のソース炒め	B: ホキの金山寺焼き	B: 豚の角煮

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。

アカイの話 その五十 ~肉を食べてスタミナアップ~

梅雨も終わり本格的な夏が始まりました。夏の疲れがたまって体力が低下しがちな季節には、スタミナ補給が欠かせません。今回はスタミナ満点の「肉」についてご紹介します。

《スタミナとは》
スタミナとは、長時間疲れず動くことのできる持久力のことです。たんぱく質は、筋肉や体の組織の修復・再生、血液を作るのに欠かせない栄養素で、不足すると疲れを覚え、スタミナ不足と感じてしまいます。夏の暑さで食欲が無くなり、そうめんやうどんなどの麺類や、甘い物やアイスなど糖質が多い食べ物をたくさん食べるとたんぱく質が不足し、スタミナ不足になってしまいます。

《なぜ肉を食べるとよいのか》
肉には、野菜や穀物よりもたんぱく質が多く含まれています。また、たんぱく質だけではなくビタミンBやミネラルなど、たんぱく質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素が肉には多く含まれています。

《様々な肉の特徴》
牛肉：牛肉には良質なたんぱく質と鉄分が多く含まれています。赤身の肉には、吸収されやすいヘム鉄や亜鉛などのミネラルやビタミン類も多く含まれています。
豚肉：豚肉には、疲労回復、風邪予防に効果のあるビタミンB1が他の肉に比べてかなり多く含まれており、牛肉の約10倍程度になるといわれています。さらに悪玉コレステロールを下げるオレイン酸やステアリン酸も多く含まれています。
鶏肉：たんぱく質は牛肉や豚肉と変わらないのですが、脂質が少ないのが特徴です。カルシウムの吸収や、皮膚の保水性をアップするコラーゲンや、肌荒れに効果のあるビタミンAも多く含まれているので、美肌づくりに最適です。

☆お知らせ☆
7日(月)～12日(土)・・・夏の味覚週間
15日(火)・・・お盆(精進揚げ)

