

8月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並

最盛期の夏を迎え、陽射しは強く、体力の消耗も激しい時期です。暑さで食欲が落ちるため、のどごしのよい麺類を取ることが多く、そのため糖質過多になりやすい時期です。

強い陽射しで体も酸化しやすく、こんな時期だからこそ、抗酸化力の高い野菜を食べましょう。例えばトマト。トマトの赤い色のリコピンは、抗酸化力が強く抗ガン効果の高いことで有名です。畑に根を張ったトマトはどんなに暑くても動くことができません。太陽の光熱で自分の身が酸化していくのを防ぐために、真っ赤な色で自分の身を守ります。トマトのリコピンはトマトが自衛のために生み出した産物。私たちはその効能をいただいているのです。トマトだけではなく、なすの紫黒色のナスニンや抗酸化力の高いカロテンを多く含有する緑黄色野菜も同様です。

また、夏の野菜は水分が豊富です。暑さや疲れ、水分不足などから起こりやすい熱中症を防ぐためにも、水分を多く含有する夏の野菜は有効ですね。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・鯖の塩焼き ・かぼちの煮つけ ・キャベツとコーンのおかか和え 480kcal	2 ・酢豚 ・厚揚げの煮物 ・きゅうりのたたき 570kcal	3 ・カレーの煮付け ・里芋とちくわの柚子味噌かけ ・切り干し大根の酢の物 460kcal	4 ・ハヤシライス ・スパゲティーサラダ ・乳酸菌飲料 640kcal
5	6 ・鶏肉の照り焼き ・れんこんのきんぴら ・白菜のしらす和え 590kcal	7 ・かに玉 ・夏野菜の煮物 ・きゅうりとみょうがの酢の物 520kcal	8 ・鶏肉のみぞれ煮 ・温野菜のサラダ ・長芋の梅肉和え 550kcal	9 ・鮭の照り焼き ・肉じゃが ・きのこのしぐれ煮 510kcal	10 ・鯖の煮付け ・マーボー春雨 ・いんげんの生姜醤油和え 570kcal	11 ・牛肉のしぐれ煮 ・かぼちのサラダ ・えのきのしそ和え 620kcal
12	13 ・豚肉のしょうが焼き ・ナス田楽 ・ブロッコリーサラダ 580kcal	14 ・鯖の塩焼き ・卵の花炒り煮 ・キャベツと三つ葉の辛子和え 560kcal	15 ・鶏ササミの冷部煮 ・ポテトサラダ ・ピーマンの甘辛煮 530kcal	16 ・白身魚のムニエル ・筑前煮 ・きゅうりとみょうがの酢の物 480kcal	17 ・ハンバーグ ・冬瓜のツナ煮 ・ほうれん草のお浸し 600kcal	18 ・揚げ出し豆腐 ・長いもの煮物 ・春雨の酢の物 620kcal
19	20 ・鮭の塩焼き ・ひじきの炒め煮 ・いんげんのゆかり和え 490kcal	21 ・鶏肉のトマト煮込み ・にらともやしの炒め物 ・きゅうりとわかめの酢の物 490kcal	22 ・鯖の梅肉煮 ・なすの煮びたし ・ブロッコリーのおかか和え 570kcal	23 ・豚肉のすき煮 ・小松菜の卵とじ ・オクラのごま和え 560kcal	24 ・鯖の西京焼き ・じゃが芋の照り煮 ・キャベツの甘酢和え 500kcal	25 ・カレーライス ・マカロニサラダ ・乳酸菌飲料 640kcal
26	27 ・エビフライ ・卵の花炒り煮 ・ほうれん草のお浸し 590kcal	28 ・鮭の幽庵焼き ・ツナサラダ ・長芋の磯和え 550kcal	29 ・マーボー豆腐 ・肉じゃが ・オクラのおかか和え 520kcal	30 ・赤魚の煮付け ・高野豆腐の炊き合わせ ・ブロッコリーの辛子醤油和え 470kcal	31 ・鶏の唐揚げ ・野菜のくず煮 ・白菜のお浸し 630kcal	

お盆とは・・・

正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)と言って7月13日から16日までの期間をいい、この期間に生前過ごした家に帰ってくるとされる祖霊(先祖の霊)や亡き近親者の霊を迎えて供養する行事です。

お盆の初日である13日には「迎え火」を焚いて出迎え、14・15両日には佛壇の前にお供え物で飾った精霊棚を設けて供養をし、16日には浄土への道しるべとなる「送り火」を焚いて送り出すという

- ・ 献立のほかに、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。
- ・ 食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。

