

8月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



日	月	火	水	木	金	土
まだまだ暑い日々が続いています。体がだるく食欲が落ちていませんか。食事の量が少ない、冷やしそ うめんなど麺類だけ、お菓子や果物を食事代わりにするなどしていませんか。補給した糖분을身体のエ ネルギーにかえるためには、ビタミンB1:ウナギ、豚肉、大豆、きのこ、玄米などが必要なため、一緒に 食べることをお勧めします。また今月の“旬の食材”の赤色のトマトや、紫黒色のなす、緑色や赤のピー マンなどの色の濃い野菜(抗酸化力が高い)を食べて紫外線からの酸化ストレスから身を守りましょう。 8/20(木)は夏祭り屋台献立をお楽しみください。 						1 鶏肉のカレー粉焼き 野菜天の煮物 長芋の煮物 ほうれん草のピーナッツサラダ 560kcal
2	3 豆カレー 豆腐トマトサラダ ほうれん草としめじの炒め物 フルーツヨーグルト 570kcal	4 かれいの煮付け さつま揚げのおろし和え じゃが芋ソテー いんげんのごまサラダ 560kcal	5 回鍋肉 高野豆腐の煮付け 大根の煮物 もやしサラダ 570kcal	6 さごしのおろし柚子のせ ウインナーソテー さつま芋のレモン煮 青梗菜の和え物 560kcal	7 蒸し鶏のごま味噌だれ さつま揚げソテー 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ 550kcal	8 鮭の塩焼き 白半片のカレーマヨがけ 里芋のそぼろ煮 おくらのおろし和え物 570kcal
9	10 白身魚のムニエル がんもの煮物 南瓜のクリーム煮 ブロッコリーと魚肉の炒め物 560kcal	11 山の日 鶏肉のソテー 厚揚げ豆腐のおかか煮 大根のコンソメ煮 オクラと竹輪の和え物 560kcal	12 冷し中華 焼き餃子 小松菜のツナ炒め フルーツゼリー 560kcal	13 鶏肉の煮物 竹輪の味噌炒め スパゲティサラダ なすの青じそ和え 570kcal	14 鯖の照焼き 冷奴 きゃべつと蟹蒲のソテー じゃが芋サラダ 550kcal	15 豚肉の甘辛炒め さつま揚げの生姜醤油がけ 南瓜の煮付け 春雨サラダ 560kcal
16	17 蒸し鶏とトマトのごまだれがけ 豆腐ナゲットのきのこあんかけ 切干大根の炒め煮 じゃが芋の煮物 560kcal	18 鯖の塩焼き 野菜天の生姜醤油がけ 長芋の煮物 小松菜とコーンのソテー 550kcal	19 鶏肉と里芋の磯煮 白半片のマヨソースがけ きゃべつと魚肉の炒め物 ブロッコリーのピーナッツ和え 570kcal	20 夏祭り屋台風献立 	21 ゴーヤの豚肉炒め なすと干しえびの炒め物 卵の花の煮物 青梗菜のなめたけ和え 570kcal	22 鯖の味噌煮 高野豆腐の煮物 里芋の白煮 ピーマンとじゃこの炒め物 570kcal
23	24 かれいの生姜醤油焼き 厚揚げ豆腐の煮物 ジャーマンポテト おくらサラダ 560kcal	25 中華丼 グリーンサラダ 赤魚のおろしがけ ぶどうゼリー 560kcal	26 鮭の梅味噌焼き 冷奴 里芋とこんにゃくの煮ころがし きのこソテー 560kcal	27 豚肉のトマト炒め 高野豆腐の煮物 ひじきの炒め煮 パスタサラダ 560kcal	28 鯖の塩焼き 魚肉ソーセージ炒め 南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ 570kcal	29 鶏肉と大根の煮物 厚揚げ豆腐の照り焼き 小松菜と竹輪の中華炒め カリフラワーのカレーマヨ和え 570kcal
30	31 鶏肉のチーズパン粉焼き がんもの煮物煮物 長芋のソテー 青梗菜と厚揚げの中華炒め 570kcal	・献立のほかに、基本、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。  				