

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1木	トマトと茄子のカレー 花野菜サラダ パイン	☆シュガートースト 牛乳	米・油・カレーフレーク 砂糖・油	豚肉	玉葱・人参・トマト缶ホール・なす ブロッコリー・カリフラワー・人参 パイン缶	21水	白身魚のみぞれ煮 枝豆と塩昆布のポテトサラダ ごはん キャベツのみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	片栗粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米	ホキ 味噌・かつおぶし	大根おろし 人参・枝豆・塩昆布 キャベツ・玉葱・青葱・昆布
2金	鮭のムニエル キャベツのソテー ごはん 小松菜のスープ	☆コーンクリームポテトもち 牛乳	小麦粉・マーガリン 油 米	鮭 ウィンナー	パセリ キャベツ・玉葱 小松菜・しめじ	22木	みそラーメン 肉団子の甘酢あん オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 砂糖・片栗粉	豚肉・赤だし味噌・味噌 ミートボール	白菜・玉葱・人参・コーン・青葱 グリーンピース オレンジ
5月	鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーの昆布和え ごはん 大根のみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	砂糖・油 ごま油・白ごま 米 麩	鶏肉 味噌・かつおぶし	玉葱 ブロッコリー・人参・塩昆布 大根・わかめ・昆布	23金	カレーコロッケ キャベツのツナサラダ かにさんごはん コーンポタージュ	☆バナナホットケーキ 牛乳	カレーコロッケ・油 米・ごま油・マヨドレ	シーチキン ウィンナー 牛乳	キャベツ・人参・きゅうり 人参・きざみのり 玉葱・コーン・パセリ
6火	スパゲティナポリタン 野菜スープ リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖 じゃが芋	ウィンナー	玉葱・人参・ピーマン ほうれん草・人参 リンゴ	26月	鮭のマヨ焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん さつま芋のみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	マヨドレ・油 砂糖 米 さつま芋	鮭 高野豆腐・卵 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース 玉葱・わかめ・昆布
7水	白身魚のごま味噌焼き がんもの煮物 ごはん 卵とオクラのすまし汁	☆バナナスコーン 牛乳	油・砂糖・白ごま 砂糖 米	ホキ・白みそ がんもどき 卵・かつおぶし	人参・小松菜 玉葱・おくら・昆布	27火	ハヤシライス ごぼうサラダ 黄桃	☆ジャムサンド 牛乳	米・じゃが芋・油 マヨドレ・砂糖・白ごま	牛スライス 玉葱・人参・グリーンピース ごぼう・キャベツ・きゅうり・人参 黄桃缶	
8木	ラタトゥイユ さつま芋のバター焼き パン チンゲン菜のスープ	☆クッキー 牛乳	砂糖・油 さつま芋・バター ロールパン	ミートボール	玉葱・裏ピーマン・なす・人参・トマト缶ホール ちんげん菜・えのき	28水	焼うどん かぼちゃのスープ リンゴ	☆じゃこおにぎり お茶	うどん・油	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉 南瓜・玉葱・パセリ リンゴ
9金	豚肉の生姜炒め 小松菜のおひたし ごはん そうめんのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	油・砂糖 砂糖 米 そうめん	豚肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	玉葱・インゲン・生姜 小松菜・人参 わかめ・昆布	29木	鶏肉の唐揚げ 大根のゆかりマヨ和え ごはん なすのみそ汁	☆バナナヨーグルト お茶	片栗粉・油 マヨドレ 米	鶏肉 ちくわ あげ・味噌・かつおぶし	生姜 大根・インゲン・人参・ゆかり なす・玉葱・昆布
12月	振替休日					30金	ピピンごはん 白菜とカニカマのサラダ 豆腐のスープ	☆チーズお焼き 牛乳	米・油・砂糖・ごま油・白ごま 砂糖・油	豚肉 かに風味スティック 絹豆腐	玉葱・ほうれん草・緑豆ちやし・人参 白菜・きゅうり・コーン えのき・わかめ
13火	休園日					8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲み過ぎたり、食欲が落ちるだけで食事をすませるなど、体調を崩しやすい時季です。3食規則正しく、できるだけさまざまな食品を摂り、栄養のバランスを整えましょう。					
14水	休園日					お盆の精進料理 「精進」という言葉は、身を清めて修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養素が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖の霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。					
15木	ハーブキューチキン ポパイサラダ ごはん 玉ねぎのスープ	☆ピーチフルーチェ お茶	砂糖・油 マヨドレ 米	鶏肉 シーチキン	ほうれん草・人参 玉葱・コーン・パセリ	ゴーヤで涼しくおいしく 近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切り、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。					
16金	鮭の磯辺焼き きんぴられんこん ごはん 里芋のみそ汁	☆アメリカンドック 牛乳	油 ごま油・砂糖・すりごま 米 さといも	鮭 味噌・かつおぶし	あおさ粉 蓮根・人参・インゲン 玉葱・ちんげん菜・昆布	落ちた食欲を取り戻す味つけ ・カレー粉 →さまざまなスパイスで食欲増進 ・ショウガ →少し加えるだけで独特の風味に ・酢やレモンなどのクエン酸 →後味がさっぱりして食べやす					
19月	鶏肉のバター醤油焼き ブロッコリーのちくわ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ももゼリー 牛乳	バター 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参 玉葱・わかめ・しいたけ・昆布	20火 ポークビーンズ 蒸し焼売 ごはん 小松菜のスープ 玉葱・人参・蓮根・トマト缶ホール・パセリ 小松菜・コーン					

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事で夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC (野菜・果物)
- ・ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

お盆の精進料理
「精進」という言葉は、身を清めて修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養素が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖の霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

ゴーヤで涼しくおいしく
近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切り、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。