

週間献立表



食種: 常食1600		7月27日(日)		7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)		8月2日(土)	
朝食	ご飯(120g)	ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
	南瓜と玉葱の味噌汁	小松菜とねぎの味噌汁		白菜と絹さやの味噌汁		茄子と玉ねぎの味噌汁		里芋とみつばの味噌汁		キャベツと玉ねぎの味噌汁		納豆		茄子と玉ねぎの味噌汁	
	ほっけの塩焼き	オムレツ		生揚げの生姜炒め		あじ塩焼き		油麩の卵とじ		煮物(白菜)		南瓜のバター醤油和え		オムレツ	
	茄子炒り	きんぴらごぼう		チンゲン菜のおろしなめたけ和え		ふき煮付け		ご飯のお友(たいみそ)		とろろ芋		オクラのゆかり和え		もやしとズッキーニのソテー	
	減塩のり佃煮	ふりかけ(Zn)		味付けのり		ご飯のお友(たいみそ)		ご飯のお友(たいみそ)		ご飯のお友(たいみそ)		ご飯のお友(たいみそ)		ご飯のお友(たいみそ)	
昼食	ご飯(120g)	ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
	ゴーヤチャンプルー	南瓜のクリームシチュー		かに寿司(花想い)		とうもろこしご飯		ご飯(120g)		鶏肉の照焼		冷風麺		鶏肉のきのこソースかけ	
	海草サラダ	花野菜サラダ		三平汁風		スパニッシュオムレツ		鶏肉の照焼		酢しょうゆ和え		夕顔炒り		ごぼうサラダ	
	フルーツ(黄桃缶)	フルーツ(オレンジ)		フルーチェ		森のサラダ		酢しょうゆ和え		フルーツ(すいか)		フルーツ(バナナ)		フルーツ(パイン缶)	
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
おやつ	ご飯(120g)	ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
	ドーナツ	サラダせんべい		ヤクルト		うまい棒		ご飯(120g)		チキンラーメン		チョコパイ		ぼたぼた焼き	
	エネルギー	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
夕食	ご飯(120g)	ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
	ワカメと板麩の味噌汁	にら卵汁		かぶと葉だいこんの味噌汁		ほうれん草と麩の味噌汁		ご飯(120g)		コーンスープ(牛乳なし)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
	れんこんと豚肉の塩炒め	鯖の塩麹焼き		鶏のから揚げ		豆腐の中華風煮		ご飯(120g)		メバルのピザ風焼		せんべい汁		ミネストローネ	
	切干大根の和え物	炒り鶏		春雨と胡瓜の酢物		切り干し大根のナムル		ご飯(120g)		マロニーサラダ		豚肉のおろし焼き		たらこのマヨネーズ焼き	
	やわらかゼリー	フルーツ(洋なし缶)		フルーツ(黄桃缶)		フルーツ(パイン缶)		ご飯(120g)		フルーツ(洋なし缶)		野菜のカレー炒め煮		コールスローサラダ	
栄養成分	ご飯(120g)	ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)		ご飯(120g)	
	エネルギー	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

7月旬
オクラ

ねばねば野菜の代表といえるオクラ。原産地はなんとアフリカ! 輪切りにすると断面が星の形になり、見た目が華やかになります。

主な栄養 水溶性食物繊維
葉酸 βカロテン

注目成分 ペクチン

ねばねばの成分はペクチンを含む水溶性の食物繊維。胃腸を整えたり、血糖や悪玉コレステロールの吸収を緩やかにする働きがあります。粘りのある食品(山芋、納豆、なめこなど)と組み合わせて食べると効果が一層アップ。夏バテ予防の強い味方です!

クイズ 野菜の雑学

Q. オクラは生でも食べられる?

A. ○ 本当

シャキシャキとした食感が楽しめます。水溶性の食物繊維も効率的にとれ、栄養面でもおすすめです。オクラに塩をふり、まな板の上で転がして塩を水で流すと表面のうぶ毛がとれてなめらかな口当たりに。