



8月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

旬歳記



今月の旬菜 〈なす〉

ナスに含まれている成分はほとんどが水分ですが、ビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランス良く含んでいます。

これらの栄養成分は、生体調節機能に優れていると言われ、特に豊富に含まれる食物繊維は、便秘を改善し大腸がんを予防したり、血糖値の上昇を抑え、糖尿病や肥満を防ぐ効果があります。また、皮には「アントシアニン」、抗酸化成分の「ポリフェノール」が含まれています。これらの成分は体の老化を防ぐ、動脈硬化の予防、がんの発生・進行を抑制するなどの作用があります。



月	火	水	木	金	土
				1 カニクリームコロッケ 春雨炒め ポテトサラダ ごはん、みそ汁 パイン缶	2 和風麻婆豆腐 春巻き もやしと人参のナムル ごはん、玉子スープ りんご
4 赤魚の生姜煮 焼きうどん 切干大根の酢の物 ごはん、みそ汁 黄桃缶	5 白身魚フライ 人参の卵炒め 小松菜とカニカマの和え物 ごはん、みそ汁 パイン缶	6 牛すき丼 ナスの味噌かけ キャベツと人参の浅漬け 清し汁 梨	7 鶏の包み焼き じゃが芋と枝豆の煮付け ケチャップスパ ごはん、みそ汁 白桃缶	8 お楽しみメニュー	9 ホキの蒲焼 レンコンの炒り煮 ブロッコリーのおかか和え ごはん、みそ汁 みかん缶
11 オムライスハヤシソース ミニハンバーグ 人参サラダ スープ キウイフルーツ	12 豚肉の酒蒸し梅肉ソース がんもの煮物 竹輪とキャベツの和え物 ごはん、みそ汁 バナナ	13 プリの付焼き 焼きビーフン もやしと貝割れの和え物 ごはん、スープ 黄桃缶	14 野菜カレー ミニコロッケ 大根サラダ 福神漬 キウイフルーツ	15 から揚げ 焼き豆腐と人参の煮物 春雨サラダ ごはん、みそ汁 りんご	16 ポークジンジャー じゃが芋と人参の金平 冷奴 ごはん、みそ汁 オレンジ
18 エビフライ ひじき煮 じゃが芋のたらこマヨ和え ごはん、みそ汁 みかん缶	19 いなり寿司 しんじょうの生姜あんかけ ほうれん草の和え物 そうめん汁 白桃缶	20 クリーミーコロッケ 卵とウインナーのソテー カリフラワーのおかか和え ごはん、みそ汁 りんご	21 ローストチキン 焼きそば 大根サラダ ごはん、みそ汁 黄桃缶	22 なめこおろしそば 南瓜のそぼろ煮 かまぼこと人参の甘辛炒め 漬物、ごはん 梨	23 さばの梅干し煮 さつま揚げと大根の炒め煮 白菜の塩もみ ごはん、みそ汁 パイン缶
25 肉団子の炊き合わせ チンゲン菜としめじの炒め物 マカロニサラダ ごはん、みそ汁 りんご	26 カレーライス ハムエッグ カニカマサラダ 福神漬 バナナ	27 さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 白菜のゴマ和え ごはん、清し汁 みかん缶	28 とりじゃが 菜の花のツナ炒め カリフラワーのコーンマヨ和え ごはん、みそ汁 オレンジ	29 三色丼 南瓜と枝豆の煮物 胡瓜と切干のサラダ みそ汁 黄桃缶	30 フライドチキン ふきと人参の煮付け インゲンのしらす和え ごはん、清し汁 りんご