



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 豆腐の肉味噌かけ 春雨炒め カリフォルニアMIXのサラダ ごはん、清し汁 キウイ、ゼリー	2 カレイの煮付 野菜の卵炒め ブロッコリーとしめじの和え物 ごはん、みそ汁 ムーンライトソフトケーキ	3 信田うどん かき揚げ なすのおかか和え 煮豆、ごはん みかん缶、ハーベスト	4 ビビンバ丼 チヂミ キャベツとトマトのサラダ 春雨スープ コーヒーマドレーヌ	5 サバの味噌煮 れんこんの炒り煮 チンゲン菜のお浸し ごはん、清し汁 りんご、ゼリー	6 ピーマンの肉詰め じゃが芋とさつま揚げの炒め物 ツナサラダ ごはん、みそ汁 マリービスケット
8 牛肉コロッケ ちくわの切昆布煮 ブロッコリーと卵のサラダ ごはん、みそ汁 白桃缶、ドーナツ	9 ハヤシライス キャベツとベーコンのソテー トマトときゅうりのサラダ ホームパイ	10 タラのパン粉焼き 南瓜の甘煮 春雨サラダ ごはん、みそ汁 りんご、プリン	11 ぶっかけそうめん チンゲン菜としめじのソテー カリフラワーと人参のサラダ 菜飯 一口羊かん	12 おでん風煮 ふきの炒め煮 キャベツのゆかり和え ごはん 黄桃缶、ソフトマドレーヌ	13 ぶりの照り焼き ビーフン ほうれん草の和え物 ごはん、スープ まんじゅう(白あん)
15 春雨炒め ひじき煮 じゃが芋のたらこマヨ和え ごはん、みそ汁 オレンジ、ミニどら焼き	16 しんじょうの中華あんかけ 煮込み焼売 ブロッコリーのマヨかけ ごはん、スープ ミニ今川焼	17 ホキの野菜あん じゃが芋とさつま揚げの煮物 カリフラワーとコーンのサラダ ごはん、みそ汁 白桃缶、ドーナツ	18 豚から揚げ れんこんの土佐煮 切干大根の酢の物 ごはん、みそ汁 富士山どら焼き	19 ソース焼きそば ミートボール きゅうりとトマトのサラダ ごはん、スープ オレンジ、ゼリー	20 お楽しみメニュー
22 カレーライス チキンナゲット マカロニサラダ 福神漬 パイン缶、プリン	23 サバの竜田揚げ ふきと人参の煮付 小松菜のお浸し ごはん、清し汁 コーヒーマドレーヌ	24 麻婆春雨 あんかけ餃子 チンゲン菜とハムの和え物 ごはん、スープ オレンジ、クッキー	25 三色丼 菜の花のツナ炒め カリフラワーとコーンのマヨ和え みそ汁 ヨーグルト	26 チキンチャップ じゃが芋の土佐煮 キャベツと人参の浅漬け ごはん、みそ汁 みかん缶、バームクーヘン	27 うどん とり天 きゅうりと切干のサラダ 漬物、ごはん ホームパイ
29 豚肉のパン粉焼き れんこんの炒り煮 玉ねぎのツナ和え ごはん、スープ キウイ、カントリーマアム	30 肉味噌キャベツ 里芋の煮物 オクラの和え物 ごはん、清し汁 まんじゅう(白あん)	31 肉入りコロッケ マカロニソテー インゲンの塩昆布和え ごはん、清し汁 パイン缶、ゼリー			