



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 ピーマンの肉詰め じゃが芋とベーコンのソテー カリフラワーとツナのサラダ ごはん、スープ まんじゅう(白あん)	2 五目旨煮 春巻きとニラまんじゅう インゲンのごま和え ごはん、みそ汁 みかん缶、クッキー	3 鶏の包み焼き 里芋の煮物 ケチャップスパ ごはん、スープ ミニ今川焼	4 オムライス・クリームソース 肉団子のケチャップ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ パイ缶、プチケーキ	5 カレイの煮物 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 一口羊かん
7 信田うどん かき揚げ 小松菜のおかか和え ごはん 白桃缶、ゼリー	8 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 マリービスケット	9 タラのパン粉焼き 南瓜の甘煮 春雨サラダ ごはん、みそ汁 黄桃缶、パームクーヘン	10 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 ヨーグルト	11 牛すき煮 昆布豆 キャベツのゆかり和え ごはん、みそ汁 オレンジ、プリン	12 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 ムーンライトソフトケーキ
14 天井 はんぺんの煮物 きゅうりと切干のお浸し お吸い物 キウイ、ミニマドレーヌ	15 ポークチャップ 金平ごぼう 菜の花の酢味噌和え ごはん、清し汁 一口羊かん	16 ローストチキン たけのこのソテー カリフラワーとコーンのサラダ ごはん、みそ汁 パイ缶、プチケーキ	17 厚揚げステーキ肉味噌かけ インゲンとベーコンの炒め物 きゅうりの酢の物 ごはん、みそ汁 カスタードケーキ	18 お楽しみメニュー	19 ハンバーグ サーモンスパ カリフラワーのサラダ ごはん、スープ ホームパイ
21 プリのつけ焼き ひじきの煮物 小松菜と人参の和え物 ごはん、清し汁 みかん缶、コーヒゼリー	22 サバの竜田揚げ ふきの煮物 小松菜のお浸し ごはん、清し汁 ミニ今川焼	23 うどん とり天 きゅうりと切干のサラダ 漬物、ごはん オレンジ、ロールケーキ	24 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 マリービスケット	25 チキンチャップ じゃが芋の土佐煮 キャベツの甘酢漬け ごはん、みそ汁 パイ缶、ミニどら焼き	26 豚玉 南瓜の甘煮 煮豆 ごはん、みそ汁 ヨーグルト
28 カレーライス チキンナゲット マカロニサラダ 福神漬 オレンジ、クッキー	29 エビ団子の炒め煮 なすと豚肉の炒め物 ほうれん草のおかか和え ごはん、みそ汁 まんじゅう(こしあん)	30 肉入りコロッケとエビかつ マカロニソテー インゲンの塩昆布和え ごはん、清し汁 みかん缶、ゼリー	31 ホキの卵とじ じゃが芋とベーコンの煮物 えのきと若布のポン酢和え ごはん、みそ汁 ムーンライトソフトケーキ		