



7月

ゆうあいの郷 予定献立表



★ 一言通信 ★

今月は夏野菜のひとつである“茄子”について
お話したいと思います。

茄子の旬は7月～9月です。

茄子にはナスニンと呼ばれるポリフェノールが含まれており
動脈硬化やがん、老化の一因となる活性酵素をとり除く
抗酸化作用があります。

ナスニンは皮に多く含まれていますので
調理の際は皮を剥かずに使用しましょう。

その他、調理の際は

茄子に含まれるビタミン・ミネラルは水溶性の為、
水にさらす時間は5～10分程度して下さい。

茄子自体はカロリーは低いですが、油をよく吸う為
カロリーが上がりやすい食材です。

気になる方は、蒸すか焼くなどの調理法に変更しましょう。

ゆうあいの郷
管理栄養士



行事食のお知らせ



7月7日(木)

【七夕】



- ・散らし寿司
- ・海老しんじょうの煮物

ワ杏仁



ゆうあいの郷
厨房職員



	金	土	日	月	火	水	木
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 もやしとウィンナーのソテー 野菜のマリネ ふりかけ 牛乳	御飯 しらす納豆 切干大根 味噌汁 ヤクルト	御飯 スクランブルエッグ 菜の花ボン酢和え 柚子みそ 牛乳	食パン オムレツ 野菜ソテー 牛乳	御飯 ツナじゃが ささげの和風和え 味噌汁 牛乳	雑炊 ミートボールと根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物 牛乳	御飯 がんと煮 大根と人参の甘酢和え 煮豆 牛乳
昼食	青菜ごはん 豚冷しゃぶ風 小松菜と油揚げの煮浸し パニラパバロア 味噌汁	御飯 白身魚の香草パン粉焼き パスタサラダ コーヒーゼリー たまごのスープ	御飯 豚肉の味噌炒め 青梗菜の煮浸し ポテトサラダ 清まし汁	御飯 たらの酒蒸し わさびマヨ和え そぼろあんかけ 清まし汁	御飯 赤魚生姜煮 キャベツと海老のサラダ やわらかいちごプリン 味噌汁	カレーライス 温野菜のサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	行事食☆七夕☆ 散らし寿司 海老しんじょうの煮物 七夕杏仁
おやつ	イチゴスペシャル ほうじ茶	どら焼き 緑茶	人形焼き ほうじ茶	ヨーグルトケーキ 緑茶	まんじゅう ほうじ茶	バナナカステラ 紅茶	プチシュー コーヒー
夕食	御飯 マスの西京焼き ビーフソテー おさつサラダ 清まし汁	御飯 鶏つくね甘辛煮 きんぴらごぼう 煮豆 味噌汁	御飯 シイラの南部焼き 茄子のそぼろ煮 果物缶 味噌汁	御飯 ハンバーグデミグラスソース マカロニソテー 酢の物 コンソメスープ	御飯 チキンのクリームソースかけ 小松菜のごま和え 漬物 味噌汁	御飯 サバのみぞれ煮 ひじき煮 菜の花からし和え 味噌汁	御飯 豚肉のみそ炒め じゃがいもきんぴら ほうれん草白ごま和え 清まし汁
栄養価	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 42.8 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 33 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 40.9 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 35.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 30.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 47.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 53 g 脂質 30.5 g 塩分 5.1 g

	金 8	土 9	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14
朝食	御飯 鮭と大根の煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ロールパン ソーセージソテー サウザンサラダ 牛乳	御飯 ジャーマンポテト いんげん洋風煮 味噌汁 ヤクルト	御飯 はんぺんのバター焼き 煮浸し たいみそ 牛乳	卵雑炊 キャベツの塩昆布和え 漬物 牛乳	御飯 ソテー 春菊の白和え 柚子みそ 牛乳	御飯 豆腐真丈のくず煮 青菜と竹輪の炒め物 煮豆 牛乳
昼食	御飯 麻婆豆腐 中華サラダ ライチゼリー 中華スープ	御飯 ミートローフ パスタサラダ いちごゼリー コンソメスープ	御飯 青椒豚肉絲 春雨ごま酢和え マンゴープリン 味噌汁	御飯 クリームシチュー ミモザサラダ デザート コンソメスープ	カツ丼 豚挽肉と春雨の炒め物 抹茶ゼリー 味噌汁	御飯 シイラの照り焼き風 肉みそかけ ブロッコリーサラダ 清まし汁	冷やし中華 しゅうまい キャラメルプリン 中華スープ
おやつ	すいか 紅茶	水おうかん ほうじ茶	プチケーキ 紅茶	カステラ 緑茶	スイスロール 紅茶	大判焼き 緑茶	クレープ コーヒー
夕食	御飯 松風焼き 根菜煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁	御飯 ホキの塩麴焼き 大豆と鶏挽肉のトマト煮 フルーツ缶 清まし汁	御飯 ほっけの塩焼き もやしカレーソテー ボン酢和え 清まし汁	御飯 メバルの煮付け 冬瓜のえびあんかけ 煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉のピザ焼き ナスとピーマンの炒め物 ツナポテサラだ 清まし汁	御飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 味噌汁	御飯 ぶりの幽庵焼き 大根の田楽 漬物 清まし汁
栄養価	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 38.2 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 60 g 脂質 43.6 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 25.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 29.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 47.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 33.8 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 36.7 g 塩分 7.4 g

	金 15	土 16	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21
朝食	御飯 高野豆腐含め煮 野菜和え 佃煮 牛乳	食パン スクランブルエッグ マカロニサラダ オレンジジュース	御飯 黒酢ミートボール カリフラワーサラダ 味噌汁 ヤクルト	御飯 ツナコンソメ煮 野菜炒め ふりかけ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の卵とじ ほうれん草磯和え 煮豆 ヤクルト	御飯 納豆 白菜しらす和え 味噌汁 牛乳	雑炊 さつま揚げと野菜の卵とじ 梅干し 牛乳
昼食	御飯 白身魚フライ ちくわの甘辛炒め 人参ナムル 清まし汁	御飯 ホキの野菜あん ビーフンソテー やわらかプリン わかめスープ	御飯 豚肉のおろしかけ おかか和え さつまいも甘煮 デザート	御飯 鶏肉のケチャップ煮 シーフードサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	御飯 あじの南蛮漬け オムレツ炒め 杏仁豆腐 味噌汁	キーマカレー フレンチサラダ フルーチェ コンソメスープ	御飯 鯖味噌焼 もやしソテー オレンジゼリー 清まし汁
おやつ	もみじまんじゅう ほうじ茶	たまごロール 麦茶	マーラカオ ほうじ茶	メープルブチケーキ 紅茶	アイスクリーム 麦茶	誕生会ケーキ 紅茶	ショコラスペシャル コーヒー
夕食	御飯 鶏肉焼肉たれ焼き 冬瓜とカニ風味ずあん 果物缶 みそ汁	御飯 酢豚 オクラとトマトのサラダ 漬物 味噌汁	御飯 擬製豆腐 きんぴらごぼう ほうれん草ピーナツ和え 味噌汁	御飯 かれいの海苔バター焼き 竹輪ひじき煮 辛子和え 清まし汁	御飯 すき焼き風煮 小松菜のナムル ふりかけ 味噌汁	御飯 シルバーの風味焼き 卵豆腐 ほうれん草ソテー 味噌汁	御飯 回鍋肉 春雨ごま酢和え 果物缶 中華スープ
栄養価	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 53.2 g 脂質 40.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 38.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 37.3 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 33.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 35.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 44.1 g 塩分 8 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 49.9 g 塩分 6 g

	金 22	土 23	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28
朝食	御飯 目玉焼き きのこ小松菜の和え物 たいみそ 牛乳	御飯 クラムチャウダー おからサラダ ふりかけ ショア	ロールパン ポトフ サラダ 牛乳	御飯 冬瓜のそぼろ煮 菜の花わさび和え 煮豆 牛乳	御飯 がんも煮 青菜とパプリカの和え物 味噌汁 ヤクルト	しらす雑炊 いんげんとツナの和え物 ゆず味噌 牛乳	御飯 野菜炒め 白和え 味噌汁 牛乳
昼食	親子丼 大根と人参の甘酢和え いちごババロア 清まし汁	御飯 タラのマヨネーズ焼き しらす和え 茄子と厚揚げの煮物 味噌汁	御飯 メンチカツ カニ風味サラダ オレンジムース 味噌汁	御飯 サワラの南部焼き かぼちゃそぼろあん 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 チキンピカタ もやしのクリーミーサラダ 甘夏ゼリー コンソメスープ	照り焼き丼 キャベツ昆布和え 抹茶ババロア 清まし汁	そうめん ちくわの二色揚げ 水ようかん
おやつ	すいか ほうじ茶	黒糖ふかし 緑茶	栗まんじゅう ほうじ茶	紅茶のケーキ ほうじ茶	黒糖まんじゅう 緑茶	クリームコンフェ 紅茶	もみじ饅頭 ほうじ茶
夕食	御飯 メバル煮付け ｽｯﾌﾟ ﾍﾞﾝﾄﾞﾙと茄子のバター炒め ほうれん草のおひたし 味噌汁	御飯 鶏肉のガーリック焼き 大根の旨煮 海苔の佃煮 清まし汁	御飯 シイラの照り焼き 切干大根煮 煮奴 味噌汁	御飯 八宝菜 ナムル 果物缶 わかめスープ	御飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが 漬物 清まし汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 中華風和え物 煮豆 味噌汁	御飯 サバの塩にんにく焼き おかか煮 ふりかけ 味噌汁
栄養価	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 29.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 29.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 43.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 33.6 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 26.2 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 35.4 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 45.5 g 塩分 7.7 g

	金 29	土 30	日 31	月	火	水	木
朝食	御飯 チーズスクランブルエッグ ささげのごま和え ヤクルト	御飯 麩と白菜の煮浸し かりかりとツの和え物 煮豆 牛乳	御飯 納豆 生姜炒め 味噌汁 牛乳				
昼食	御飯 マスのバター醤油焼き マリネ風サラダ 杏仁豆腐 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 蓮根とマロニーの煮物 ポテトサラダ 清まし汁	御飯 カレイの葱ソースかけ ブロッコリーチーズ焼き ぶどうゼリー 味噌汁				
おやつ	にんじんカップケーキ コーヒー	りんごケーキ 緑茶	アイスクリーム コーヒー				
夕食	御飯 厚揚げのオムレツ炒め オクラの和え物 焼き餃子 味噌汁	御飯 たらちりのチリソースかけ ひじき煮 果物缶 清まし汁	御飯 豚の冷しゃぶ風 春雨和え 麻婆なす 清まし汁				
栄養価	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 45.5 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 53 g 脂質 39.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 37.8 g 塩分 7.8 g				