

# 週間予定献立表

令和6年7月8日



7/27(土)は  
すいか割りをします！  
どうぞお楽しみに

		7月22日(月)					7月23日(火)					7月24日(水)					7月25日(木)					7月26日(金)					7月27日(土)				
昼 食		ごはん 味噌汁(小松菜) さばの南蛮漬け 冬瓜の煮物 豆コーンサラダ 果物(りんご缶)					ごはん 味噌汁(のり、葱) チキンカツ 切干大根とあさりの煮物 ピーマンのごま風味和え ミルクデザート(バナナ)					土用の丑の日 <b>うなぎちらし寿司</b> すまし汁(つみれ、みつば) ほうれん草の白和え マスカットゼリー					ごはん 味噌汁(卵、ねぎ) チンジャオロース風 カレーコロツケ オクラの磯和え フルーツカクテル					ごはん 味噌汁(ふのり、葱) さわらの梅ダレかけ 里芋の煮物 マカロニサラダ 果物(白桃缶)					ごはん 味噌汁(芋) 豚肉のぼん酢かけ ブロッコリーのかにあんかけ 茄子のおかか和え 果物(すいか)				
		Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
		594	23.3g	16.1g	88.4g	2.1g	616	28.9g	13.0g	95.1g	2.5g	634	18.6g	20.1g	94.0g	2.8g	657	21.6g	20.6g	94.5g	2.4g	612	21.4g	17.5g	92.6g	2.6g	563	20.3g	17.3g	80.2g	1.3g

## 夏の果物「スイカ」



スイカは、ほかの果物と比べるとカロリーが低く、全体の90%が水分です。そのため暑い夏の水分補給や熱中症予防にぴったりです。すいかに含まれるカリウムやスイカの果汁から発見されたアミノ酸の一種・シトルリンが多く含まれており、むくみの解消や利尿作用、老廃物の排出を促すため、高血圧の予防にも効果的だといわれています。またシトルリンには、疲労回復、動脈硬化の予防効果もあるとされています。赤い果肉には、抗酸化作用のあるカロテンとリコピンが含まれています。

		7月29日(月)					7月30日(火)					7月31日(水)					8月1日(木)					8月2日(金)					8月3日(土)				
昼 食		ごはん 味噌汁(麩、貝割れ) ささみ大葉フライ 南瓜の甘煮 キャベツのしらす和え 果物(白桃缶)					<b>冷やし中華</b> しゅうまいのチリソース 杏仁豆腐					ごはん 味噌汁(南瓜) ポークソテー 焼き豆腐田楽 春菊なめ苺和え 果物(マンゴー缶)					ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) バジルチキン 里芋のカニ風味あん いんげんのピーナツ和え バナナヨーグルト					ごはん すまし汁(のり、葱) ますの西京焼き 山菜の炒り煮 ほうれん草と卵の和え物 ぶどうゼリー					<b>シーフードカレー</b> コンソメスープ 大根サラダ ミルクデザート(ピーチ)				
		Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
		525	18.3g	8.0g	94.6g	2.2g	534	21.9g	13.0g	84.7g	3.6g	587	21.4g	17.8g	84.3g	2.4g	592	22.9g	15.5g	91.2g	2.2g	478	21.9g	9.5g	77.6g	2.5g	568	18.2g	16.5g	84.9g	3.4g



暑い毎日ですが、夏バテして食欲がないという方はいませんか？ しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。  
鶏肉や白身魚は消化がよいので、消化機能の低下している夏向きの食品です。シソやミョウガなど旬の香味野菜で香り付けをしたり、柑橘類の酸味をきかせて、消化液の分泌を促進します。  
いくら暑いからといって、すべての料理が冷たいものはおすすめしません。血行を良くし新陳代謝を高めるうえからも、1品は熱い料理を取り入れましょう。スパイスのきいたカレーなどもお勧めです。また毎日温かい味噌汁など汁物も積極的にとるようにしましょう。