



週間予定献立表 令和6年8月



| | 8月19日(月) | 8月20日(火) | 8月21日(水) | 8月22日(木) | 8月23日(金) | 8月24日(土) |
|----|--|--|--|--|--|---|
| 昼食 | ごはん 味噌汁(白菜) ほっけの漬け焼 野菜しゅうまい | かつ丼 味噌汁(麩、かいわれ) | ごはん 味噌汁(大根) たらのバター醤油焼き 春雨炒め | ごはん 味噌汁(とろろ、大根葉) 豚肉の中華炒め 切干大根の煮物 | 冷やしとろろそば  | ごはん 味噌汁(わかめ、揚げ) カレーの煮つけ ひじきの煮物  |
| | さつまいもサラダ いちごゼリー | 南瓜のえびあん 白菜と春菊の二色和え ミルクデザート(バナナ) | ブロッコリーピーナツ和え 果物(白桃缶) | 小松菜ツナ和え オレンジゼリー | 南瓜コロッケ ブルーベリーヨーグルト | カリフラワーとハムのサラダ バニラババロア |
| | Kcal 610 蛋白質 21.4g 脂質 16.4g 炭水化物 94.6g 食塩 2.5g | Kcal 561 蛋白質 19.1g 脂質 11.5g 炭水化物 94.1g 食塩 2.8g | Kcal 545 蛋白質 22.1g 脂質 12.0g 炭水化物 88.6g 食塩 2.5g | Kcal 573 蛋白質 20.1g 脂質 17.0g 炭水化物 84.4g 食塩 2.7g | Kcal 590 蛋白質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 96.3g 食塩 3.6g | Kcal 500 蛋白質 24.2g 脂質 9.0g 炭水化物 80.7g 食塩 3.0g |

塩分摂り過ぎていませんか？



塩分は私たちの体にとって欠かせない成分の一つで、特に夏場などたくさん汗をかく場面においては塩分の摂取が重要となります。しかし摂り過ぎは高血圧をはじめとしたさまざまな病気のリスクを高めてしまうため注意が必要です。日本人の多くは塩分を摂り過ぎているといわれており、食事から摂る塩分には注意が必要です。

普段の食事で上手に減塩してみましょう。例えば、調味料は、「かける」よりも「つける」ことを意識すると、より少ない量の調味料で済ませることができます。麺類の汁は全部飲まないようにしましょう。加工品には塩分が多く含まれるものがあります、成分表示を確認してみましょう。

| | 8月26日(月) | 8月27日(火) | 8月28日(水) | 8月29日(木) | 8月30日(金) | 8月31日(土) |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 昼食 | ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 豚肉とザーサイの炒め物 山菜の炒め煮 | ごはん 味噌汁(さつまいも) ほっけ塩焼き チンゲン菜の中華炒め | チキンカレー コンソメスープ 10品目サラダ | ごはん 味噌汁(はんぺん、葉大根) カレイのチーズ風味ムニエル マカロニのトマト煮 | ごはん 味噌汁(高野豆腐・葱) さわらの香味焼き リヨネーズポテト | ごはん 味噌汁(キャベツ) 照り焼きつくね 五目豆 |
| | とろろ芋 果物(洋梨缶) | 玉葱の甘酢和え みかんヨーグルト | 福神漬 マスカットゼリー  | カリフラワーのピクルス フルーチェ(いちご) | ピーマンのツナ和え 果物(りんご缶) | 小松菜煮びたし 杏仁豆腐 |
| | Kcal 592 蛋白質 20.5g 脂質 17.9g 炭水化物 85.5g 食塩 2.3g | Kcal 507 蛋白質 20.3g 脂質 9.0g 炭水化物 87.6g 食塩 2.1g | Kcal 612 蛋白質 15.7g 脂質 20.6g 炭水化物 88.5g 食塩 3.3g | Kcal 540 蛋白質 23.5g 脂質 9.4g 炭水化物 89.4g 食塩 2.6g | Kcal 546 蛋白質 23.5g 脂質 13.6g 炭水化物 83.5g 食塩 2.4g | Kcal 612 蛋白質 23.9g 脂質 10.9g 炭水化物 93.0g 食塩 3.3g |

8月31日は「野菜の日」



8月31日は「野菜の日」です。野菜の良さを知ってほしい、たくさん食べてほしいという願いで「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などの9団体により制定されました。野菜は体の調子を整える栄養素である、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。また、β-カロテン、ビタミンE・Cなどの抗酸化物質には酸化を防ぐ働きがあることから、生活習慣病やがんの予防、老化をおくらせる働きなどが期待されています。日々の食事からこれらの栄養素を必要量とるには、1日350g以上の野菜を食べる事を推奨しています。朝昼夕と3食2皿程度の野菜のおかずや汁物からバランスよく摂取しましょう。