



今週の献立表



てしろもりの丘

	8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)		8月22日(土)		8月23日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	納豆		目玉焼き		けんちん風炒め		中華風冷奴		サバの塩焼き		厚焼玉子		納豆	
	里芋のそぼろ煮		白菜とにらの塩炒め		小松菜のツナ和え		ひじき入りきんぴら		茄子とピーマンの味噌炒め		アスパラとウインナーのソテー		青梗菜の炒め物	
			海苔の佃煮		味のり						梅干し		ジョア	
	592 kcal		581 kcal		633 kcal		612 kcal		726 kcal		593 kcal		663 kcal	
昼食	五目冷やしそうめん		フォカッチャピザ		ごはん		夏野菜のシーフードパスタ		ごはん		なつやさい夏野菜カレー		味噌ラーメン	
	ブロッコリーの胡麻マヨ和え		コーンチャウダー		豚肉のプルコギ風		ブロッコリーと南瓜のサラダ		肉団子のトマト煮		かいそう海藻サラダ		シュウマイ	
	白桃缶		キウイ		オクラとかにかまの酢の物		白桃缶		キャベツとかにかまのサラダ		オレンジ		黄桃缶	
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		オレンジ		ぎゅうにゅう牛乳		マンゴー		ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳	
					ぎゅうにゅう牛乳				ぎゅうにゅう牛乳					
	736 kcal		869 kcal		796 kcal		762 kcal		714 kcal		855 kcal		735 kcal	
夕食	ごはん		炊き込みごはん		親子丼		ごはん		大豆としょうがの炊き込みごはん		ゆかりごはん		ごはん	
	味噌汁		タラの野菜蒸し		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		おろし煮魚	
	やきにくふうた焼肉風炒め		なす茄子のポン酢和え		さつま芋のサラダ		にくいぎせいでうふ肉入り擬製豆腐		タンドリーチキン		鮭の南蛮漬け		ゴーヤチャンプル	
	とり鶏とキャベツのポン酢和え		カルピスゼリー		バナナ		ちんげんさいのぼんずあえ青梗菜のポン酢和え		ほうれん草のナムル		いんげんの胡麻和え		キウイ	
	オレンジ						フルーチェ		バナナ		プリン			
	734 kcal		645 kcal		680 kcal		679 kcal		726 kcal		665 kcal		686 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2062kcal	エネルギー	2095kcal	エネルギー	2109kcal	エネルギー	2053kcal	エネルギー	2166kcal	エネルギー	2113kcal	エネルギー	2084kcal
	たんぱく質	79g	たんぱく質	79g	たんぱく質	79g	たんぱく質	83g	たんぱく質	85g	たんぱく質	70g	たんぱく質	92g
	脂質	55g	脂質	57g	脂質	48g	脂質	58g	脂質	53g	脂質	54g	脂質	56g
	食塩相当量	10.3g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	9g

8月31日は「野菜の日」です。1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という思いで、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから制定した記念日です。みなさん、野菜を食べていますか？岩手県の野菜摂取量(1日にどのくらい野菜をたべているか)の調査をしたところ、目標量が1日350gに対して、70gくらい足りないという結果だったそうです。野菜を食べると体にとって良いことがたくさんあります。①野菜に含まれる栄養素のビタミン、ミネラル、食物繊維は、生活習慣病の予防に役立ちます。ビタミンは、感染症などにかかりにくくする免疫機能を高めてくれたり、抗酸化といて、体の細胞を健康を保つ働きがあります。野菜に多いミネラルの一つ、カリウムは身体のなかにある余分なナトリウム(食塩)を尿にだしてくれる働きがあります。夏野菜にはカリウムを多く含むものがたくさんありますので、積極的にとりたいですね。