

週間献立表(予定)

	軟菜					軟々菜		
	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養所要量	朝食	昼食	夕食
6/23 (月)	白飯 車麩の煮物 カブの味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 おろしボン酢ハンバーグ 白菜の煮びたし 南瓜の味噌汁 みかん缶	きなこプリン (手作り)	白飯 蒸し魚のきのこあんかけ なすのオランダ煮 里芋サラダ	I補給 - 1406 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 33.4 g 塩分 6 g 加鈣 588 mg 鉄 6.1 mg	粥 車麩の煮物 カブの味噌汁 みそ 牛乳	粥 おろしボン酢ハンバーグ 白菜の煮びたし 南瓜の味噌汁 みかん缶	粥 蒸し魚の野菜あんかけ なすのオランダ煮 里芋サラダ
6/24 (火)	白飯 炒り卵 冬瓜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 アジの磯辺焼き 長芋の梅和え すまし汁 マンゴー缶	ココアドーナツ	白飯 油淋鶏 煮物 菜の花と春雨のあえ物	I補給 - 1399 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 36.4 g 塩分 6.8 g 加鈣 559 mg 鉄 5.4 mg	粥 炒り卵 冬瓜の味噌汁 みそ 牛乳	粥 ホッケの煮付け 長芋の梅和え すまし汁 マンゴー缶	粥 チキンカツねぎダレ漬 煮物 菜の花と春雨のあえ物
6/25 (水)	白飯 金時豆の煮豆 オクラの味噌汁 ふりかけ 牛乳	勝つかレー 白菜のレモン和え ヨーグルト和え	ぼんせん アシドミルク	白飯 ギセイ豆腐 きのこのオイスター炒め 小松菜の辛子和え	I補給 - 1461 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 35.4 g 塩分 6.5 g 加鈣 880 mg 鉄 10.1 mg	粥 金時豆の煮豆 オクラの味噌汁 みそ 牛乳	粥 カツとし煮 白菜のレモン和え すまし汁 ヨーグルト和え	粥 ギセイ豆腐 大根のオイスター炒め 小松菜の辛子和え
6/26 (木)	白飯 キャベツの中華風 なすの味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 鶏肉のゴマダレ焼き 大根の和風ドレ和え あさりの味噌汁 みかん缶	フルーツ寒天 (手作り)	白飯 オムレツピザソースがけ コンソメ煮 ほうれん草サラダ	I補給 - 1371 kcal 蛋白質 54 g 脂質 34.4 g 塩分 6.9 g 加鈣 706 mg 鉄 7 mg	粥 キャベツの中華風 なすの味噌汁 みそ 牛乳	粥 鶏ムースのゴマダレかけ 大根の和風ドレ和え 白玉麩の味噌汁 みかん缶	粥 オムレツピザソースがけ コンソメ煮 ほうれん草サラダ
6/27 (金)	白飯 大根の煮物 白菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 サバの味噌煮 卵の花 すまし汁 もも缶	今川焼	白飯 フライドチキン たらこスパゲティ ブロッコリーのあえ物	I補給 - 1410 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 31.8 g 塩分 6.7 g 加鈣 539 mg 鉄 5.4 mg	粥 大根の煮物 白菜の味噌汁 みそ 牛乳	粥 サバの味噌煮 卵の花 すまし汁 もも缶	粥 鶏ムースの蒸しピカタ たらこ和え ブロッコリーのあえ物
6/28 (土)	白飯 南瓜の煮物 かまぼこの味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 白身フライ 煮物 大根の味噌汁 マンゴー缶	ヨーグルトハバロア (手作り)	白飯 海老玉甘酢あんかけ バンバンジー風サラダ マーボー春雨	I補給 - 1423 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 33.2 g 塩分 5.9 g 加鈣 578 mg 鉄 5.2 mg	粥 南瓜の煮物 かまぼこの味噌汁 みそ 牛乳	粥 白身魚のピカタ 煮物 大根の味噌汁 マンゴー缶	粥 海老玉甘酢あんかけ バンバンジー風サラダ マーボー春雨
6/29 (日)	ゆかりご飯 里芋ののっぺい煮 おつゆ麩の味噌汁 牛乳	白飯 鶏肉のハーブパン粉焼き スイートポテトサラダ 卵のスープ	薄皮あんパン	白飯 タラの昆布蒸し キャベツと豚肉の甘味噌炒め えびす寒天	I補給 - 1401 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 23.6 g 塩分 6.2 g 加鈣 556 mg 鉄 4.5 mg	ゆかり粥 里芋ののっぺい煮 おつゆ麩の味噌汁 牛乳	粥 鶏ムースのハーブピカタ スイートポテトサラダ 卵のスープ	粥 タラの酒蒸し キャベツと豚肉の甘味噌炒め 金時豆の煮豆

すいか

夏の風物詩といえば、すいかですよ
ね！『ウォーターメロン』とも呼ば
れるすいかは、その**90%が水分**、
10%が糖分という大変みずみずしい
食べ物ですが、もちろんその中には
様々な成分が含まれているのです♪

◎リコピン

赤玉スイカに含まれる、赤い色素で
す。活性酸素が増えすぎると、動脈
硬化やガンなどを引き起こすことにな
りますが、この活性酸素を抑制して
くれるのが、リコピンです。トマ
トの1.5倍の量を含みます

◎カリウム

ミネラルの一つで、体の中のいらな
い塩分を尿の中へ出す働きを持ちま
す。

◎シトルリン

最近注目されはじめた成分で、アミ
ノ酸の一つに挙げられます。
他の果実にはほとんど見られない成
分で、スイカにはこれが含まれてい
ます。体内の老廃物や、有害物質な
どを体外に出してくれる利尿作用が
あります。

スイカは腎機能も高めてくれるカリ
ウム、シトルリンという成分も含ま
れていますので、肝臓だけではなく、
腎臓にもとてもよい食べ物だと言
えます。夏バテしやすく、食欲も
落ちがちな季節ですので、こんなと
きこそスイカを食べましょう！



※食材の都合により、献立内容が変更になる場合がございますのでご了承下さい。
○みなさんの健康を考え、安全かつおいしい食事の提供に努めています。

週間献立表(予定)

	軟菜					軟々菜		
	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養所要量	朝食	昼食	夕食
6/30 (月)	白飯 じゃが芋の洋風炒め 揚げなすの味噌汁 味付けのり 牛乳	白飯 サバのカレー竜田揚げ ふきの土佐煮 豆腐の味噌汁 マンゴー缶	水無月 (手作り)	白飯 豚肉の柳川風 カブのかにあんかけ 小松菜のワサビ和え	I補給 - 1410 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 34.5 g 塩分 6.8 g 加鈣 489 mg 鉄 7.3 mg	粥 じゃが芋の洋風炒め 揚げなすの味噌汁 みそ 牛乳	粥 サバの煮付け 里芋の煮物 豆腐の味噌汁 マンゴー缶	粥 豚肉の柳川風 カブのかにあんかけ 小松菜のワサビ和え
7/1 (火)	白飯 車麩の煮物 冬瓜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 鶏肉の酢豚風 大根の中華ドレ和え 中華スープ もも缶	まんじゅう	白飯 赤魚の幽庵焼き 炊き合わせ あえ物	I補給 - 1368 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 30.6 g 塩分 5.7 g 加鈣 624 mg 鉄 5.1 mg	粥 車麩の煮物 冬瓜の味噌汁 みそ 牛乳	粥 鶏肉の酢豚風 大根の中華ドレ和え 中華スープ もも缶	粥 赤魚の柚香煮 炊き合わせ あえ物
7/2 (水)	白飯 卵しんじょのあんかけ 白玉麩の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 豚肉の焼肉風 ブロッコリーのナムル 白菜の味噌汁 みかん缶	いちごヨーグルト	白飯 豆腐ステーキ野菜あん 冬瓜の炒め煮 糸コンの梅肉和え	I補給 - 1352 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 34.3 g 塩分 6 g 加鈣 670 mg 鉄 6.1 mg	粥 卵しんじょのあんかけ 白玉麩の味噌汁 みそ 牛乳	粥 豚肉の焼肉風 ブロッコリーのナムル 白菜の味噌汁 みかん缶	粥 煮奴野菜あん 冬瓜の炒め煮 キャベツの梅肉和え
7/3 (木)	白飯 大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 ふりかけ 牛乳	三色丼 ほうれん草のごま味噌和え 花麩のすまし汁 もも缶	りんごのケーキ (手作り)	白飯 ホッケの塩焼き カブの炊き合わせ キャベツの明太マヨ和え	I補給 - 1388 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 32.6 g 塩分 7.1 g 加鈣 577 mg 鉄 5.2 mg	粥 大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 みそ 牛乳	粥 鶏ひきの卵とじ ほうれん草のごま味噌和え 花麩のすまし汁 もも缶	粥 ホッケの生姜煮 カブの炊き合わせ キャベツの明太マヨ和え
7/4 (金)	白飯 豆腐の炒り煮 小松菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 鶏肉の照り焼き カニカマ和え なめこの味噌汁 みかん缶	豆乳プリン (手作り)	白飯 白身魚のアクアパッツァ風 ポークビーンズ スパゲティサラダ	I補給 - 1400 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 31 g 塩分 5.7 g 加鈣 590 mg 鉄 11.9 mg	粥 豆腐の炒り煮 小松菜の味噌汁 みそ 牛乳	粥 鶏ムースの照り焼き カニカマ和え なすの味噌汁 みかん缶	粥 蒸し魚のアクアパッツァ風 ポークビーンズ マカロニサラダ
7/5 (土)	白飯 なすのそぼろ煮 白菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 アジの香味焼き 小松菜のピーナツ和え すまし汁 マンゴー缶	黒糖まんじゅう	白飯 南瓜コロケ スクランブルエッグ フレンチサラダ	I補給 - 1386 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 43.8 g 塩分 5.7 g 加鈣 640 mg 鉄 6.9 mg	粥 なすのそぼろ煮 白菜の味噌汁 みそ 牛乳	粥 赤魚の香味蒸し 小松菜のピーナツ和え すまし汁 マンゴー缶	粥 南瓜コロケ スクランブルエッグ フレンチサラダ
7/6 (日)	ゆかりご飯 里芋ののっぺい煮 おつゆ麩の味噌汁 牛乳	白飯 豚肉のチンジャオロース風 きゅうりと春雨のナムル 中華スープ	メロンムース	白飯 サバの生姜煮 じゃが芋の甘辛炒め 白菜の塩昆布和え	I補給 - 1327 kcal 蛋白質 52 g 脂質 36 g 塩分 6.8 g 加鈣 599 mg 鉄 9.2 mg	ゆかり粥 里芋ののっぺい煮 おつゆ麩の味噌汁 牛乳	粥 豚肉のチンジャオロース風 小松菜と竹輪のナムル 中華スープ	粥 サバの生姜煮 じゃが芋の甘辛炒め 白菜のおかか和え

氷室の日

石川県の7月行事の代表といえ
ば・・・

7月1日の氷室の日ですよ！

旧暦6月1日は前田家が江戸の将軍家へこの白山氷を献上していた日です。120里(約480km)の距離を昼夜4日間かけて飛脚が運ぶ氷の無事を祈り、神社に天然氷を使って作った饅頭を供えました。現在では旧暦6月1日にあたる7月1日、金沢の人々は氷室饅頭を食べ家族の健康を喜び合います。

皮の色は白、赤(薄い桃色)、緑(読みは「あお」)の3色があり、現在は酒まんじゅうで作る店も多くあります。5代加賀藩主の前田綱紀の時代、宮中での氷室の節会に倉谷山の雪を将軍家に献上したことにちなみ、道願屋彦兵衛という菓子職人が考案したといわれています。

今もなお、伝統が語り継がれ、愛され続けていることは素晴らしいことですね。



介護老人保健施設
なごみ苑

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合がございますのでご了承下さい。
○みなさんの健康を考え、安全かつおいしい食事の提供に努めています。