

月		火		水		木		金		土	
								1		2	
								ごはん 茶碗蒸し ひじきの豆菜サラダ えのきの味噌汁		午前おやつ	
								牛乳 じゃがもち			
4		5		6		7		8		9	
ごはん 豆腐のカラフルあんかけ なすの味噌炒め 青菜の華風スープ		さっぱり梅ごはん 魚のごま焼き りんごとキャベツのサラダ ごぼうと油揚げの味噌汁		ごはん 高野豆腐の南蛮漬け かぼちゃ煮 大根の味噌汁		ごはん 魚のコーンマヨ焼き ごぼうと胡瓜のサラダ じゃがいもの味噌汁		小松菜と豚肉のちらし寿司 切干大根の煮物 ゆばのすまし汁		なつまつり 	
お茶 昆布おにぎり		牛乳 うずら豆の甘煮		お茶 ごはんお好み焼き		牛乳 小倉生サンド		牛乳 さわやかレモンマフィン			
11		12		13		14		15		16	
人参ごはん かぼちゃの味噌グラタン 小松菜とえのきのごま和え トマトと卵のスープ		ごはん 魚の蒲焼き風 トマトとわかめのサラダ 麩の味噌汁		ハヤシライス 枝豆の白和え 果物		ごはん 魚の梅煮 ピーマンのナムル なめことモロヘイヤの味噌汁		ごはん 切干しハンバーグ ブロッコリーと刻み昆布の酢の物 オクラの味噌汁		午前おやつ	
牛乳 豆腐だんご		牛乳 フルーツヨーグルト		お茶 ひじきおにぎり		牛乳 バースデーケーキ		牛乳 マカロニサラダ			
18		19		20		21		22		23	
海の日 		カレーうどん りっちゃんの元気サラダ 果物		ごはん 魚の酢醤油焼き かぼちゃとひじきのサラダ 納豆味噌汁		ごはん 魚の煮つけ ピーマンの塩昆布和え 具沢山味噌汁		中華丼ぶり ココロサラダ 豆乳スープ		午前おやつ	
お茶 味噌焼きおにぎり		牛乳 きなこのちぎりパン		牛乳 大豆とじゃこのあんがらめ		牛乳 トマト蒸しパン					
25		26		27		28		29		30	
ごはん 夏野菜のキッシュ 胡瓜のゆかり和え なすの味噌汁		ごはん 魚のカレー煮 オクラのおかか和え かぼちゃの味噌汁		ごはん 魚のオーロラソース焼き 青菜とちくわの酢の物 冬瓜の味噌汁		スタミナ納豆丼ぶり きんぴらごぼう ココロスープ		ごはん 擬製豆腐 うなぎの酢の物 もやしの味噌汁		午前おやつ	
牛乳 カリカリラスク		牛乳 アスパラとコーンのピザ		お茶 黒米おにぎり		牛乳 さつまいもチップス		お茶 梅とモロヘイヤの冷やしうどん			

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

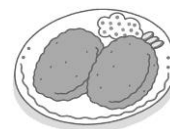


他にも、ピーマン・とうもろこし・モロヘイヤ・枝豆・冬瓜・青しそ・ゴーヤ・すいかなど、夏に旬を迎える食材は沢山あります。

～夏野菜レシピ～



かぼちゃとモロヘイヤのコロッケ



- (材料 約10個分)
- ・かぼちゃ・・・500g (皮・タネ取ったもの)
 - ・モロヘイヤ(葉)・・・50g
 - ・豚こま切れ・・・150g
 - ・玉ねぎ・・・100g
 - ・油・・・適量
 - ・塩・・・適量

- (作り方)
- ①かぼちゃはやわらかくゆでてマッシュします。
 - ②モロヘイヤは、茹でて水気を切り、刻みます。
 - ③豚肉と玉ねぎを油で炒めます。
 - ④①～③の材料に塩を加えて混ぜ、好みの大きさに丸めます。
 - ⑤小麦粉→卵→パン粉の衣を付け、油で揚げます。

- ・小麦粉
 - ・卵
 - ・パン粉
 - ・揚げ油
- } 適量