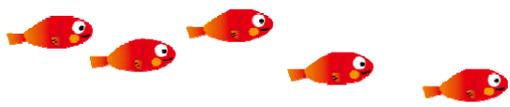


2018年8月行事予定表・献立表



向野園

月	火	水	木	金	土・日
		1	2	3	4
		602 ^{kcal} からあげとじ丼 ピーマンサラダ すまし汁 デザート	783 ^{kcal} 雑穀ごはん ワンプレートランチ	739 ^{kcal} ライス 魚の蒸し焼き ミニオムレツ スープ デザート	5
6 エンジョイチーム リフレッシュ事業 693 ^{kcal}	7 663 ^{kcal}	8 780 ^{kcal}	9 エンジョイチーム リフレッシュ事業 659 ^{kcal}	10 エンジョイチーム リフレッシュ事業 771 ^{kcal}	11
パン 夏野菜と肉団子のシチュー ひじきサラダ デザート	チキンライス 豆苗の金平風 スープ フルーツ	ごはん 焼き魚 ちくわの磯辺揚げ みそ汁	ごはん 煮魚 サモサ かきたま汁 デザート	ごはん 鶏の南蛮漬け 高野豆腐の卵とし スープ	12
13	14	15	16	17	18
ぎゅーとら 中華幕の内弁当	吉野家 牛丼	ナポリの食卓PAN 幕の内弁当	762 ^{kcal} カツサンド ホットドッグ カレーサラダ コーヒー牛乳	754 ^{kcal} ごはん 魚のフライ なすのトロツと炒め 団子汁	543 ^{kcal} 焼うどん 野菜梅浸し フルーツ
20	21	22	23	24	25
防災訓練 659 ^{kcal}	769 ^{kcal}	カルシウムデー 622 ^{kcal}	732 ^{kcal}	701 ^{kcal}	
パン ピーマンの肉詰め カリフォルニアサラダ コーヒー牛乳	夏野菜カレー スパゲティサラダ デザート	ごはん さけのサルサソース 里芋とイカの煮物 みそ汁	冷やし中華 かぼちゃフライ デザート	ごはん 煮魚 キャベツと鶏肉のカレー風味 みそ汁	19 26
27	28	29	30	31	
647 ^{kcal}	653 ^{kcal}	694 ^{kcal}	菓子工房1泊旅行 738 ^{kcal}	音楽を楽しむ会 菓子工房1泊旅行 597 ^{kcal}	
あんかけスパゲティ サラダ 飲み物	パン ズッキーニの豚巻き サラダ 飲み物	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 五目豆 みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	ごはん 魚の西京焼き おくらとささみのマリネ 韓国風冷汁	

<今月の料理紹介>

もち麦いいミンチカツ



- ゆでもち麦 150g
- 牛豚ひき肉 150g
- 玉ねぎ 1/4個
- 溶き卵 1/2個
- 塩こしょう 少量
- A { パン粉 30g
- オリーブオイル 大さじ1
- オリーブオイル 小さじ2
- トンカツソース 適量



作り方

1. ボールにひき肉を入れて塩こしょうをふり良く練り混ぜる。
2. 1にゆでもち麦と玉ねぎ、卵を加えて混ぜ食べやすい大きさにまとめて軽くつぶす。
3. フライパンにAを入れて中火にかきパン粉がキツネ色になるまで焼いてといたす。
4. 2に3をまぶしつける。
- 3のフライパンにオリーブオイルを熱し、中火で両面に焼き色がつくまでふたをして3~4分焼いたらできあがり。

(栄養と料理7月号より)

※もち麦は水溶性食物繊維が豊富。15分ほどゆでてから料理に使います。

ごはんに入れて炊くときはそのまま水を足して炊きます。

暑い時にとりたい栄養素

今年の夏は、35度以上超える暑さが連日続きます。暑さに耐え体力を保ち続けるのに何を食べてらいいのでしょうか？

カリウム

細胞内液に多く含まれ水分を保持する成分とされるカリウム。汗をかき塩分と一緒に体内からカリウムが失われると細胞自体が脱水症状を引き起こします。

カリウムを多く含む食品、じゃがいも、そら豆、バナナ、いんげん、のり

クエン酸

疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ったりビタミンB群やミネラルの吸収促進効果で熱中症予防効果も。

クエン酸を多く含む食品、梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ

ビタミンB1

ビタミンB1が不足すると糖質を分解することができずに疲労物質(乳酸、ピルビン酸など)がたまって疲れやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品、豚肉、うなぎ、モロヘイヤ、玄米、大豆製品

ビタミンC

免疫力を高めストレスへの抗体を作ってくれるビタミンCもシミやそばかすの予防、美白、美肌にも有効です。

ビタミンCを多く含む食品、レモン、トマト、ブロッコリー、キウイ、パプリカ
暑さも人間の体にとってストレスになります。自分の食べやすい食品を無理なく食べられるものを選ぶと良いと思います。しかし偏って同じものばかり食べて悪い習慣になっているものがあれば見直しましょう。