



2023年7月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
【シフォンケーキ販売日】 7月 6日(木)…プレーン、マーブル 13日(木)…プレーン、紅茶 19日(水)…プレーン、抹茶 24日(月)…プレーン、レモン 26日(水)…プレーン、マーブル 31日(月)…プレーンクリーム、プレーン、紅茶					1 ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き にんじんの梅のり和え 田舎煮 えびマヨ ピーマンの雑魚煮 <small>1材料 - 558kcal 蛋白質 24.9g 食塩 1.9g</small>
3	4	5	6	7	8
ごはん 揚肉団子のトマト煮 えびサラダ きんぴらごぼう 切干大根の煮物 ゆで卵 煮豆 <small>1材料 - 556kcal 蛋白質 22.8g 食塩 1.6g</small>	ごはん 魚の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物 <small>1材料 - 542kcal 蛋白質 25g 食塩 2.4g</small>	ごはん えびフライ さつま揚げと野菜の炊合せ ほうれん草の辛し和え たたき牛蒡 卵焼き <small>1材料 - 548kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.1g</small>	ごはん 雉(きじ)焼き 牛蒡のツナカレーサラダ 白菜とわかめの酢の物 焼き豆腐と野菜の炊合せ ブドウ豆 <small>1材料 - 571kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.8g</small>	ごはん ポークチョップ ゆで卵 ほうれん草のごま和え なすと海老の煮物 五目煮豆 <small>1材料 - 532kcal 蛋白質 23.6g 食塩 2.1g</small>	鶏そぼろ弁当 きゅうりのごま酢和え 牛蒡と椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル <small>1材料 - 552kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.5g</small>
10	11	12	13	14	15
ごはん 魚の山椒みそ焼き 牛肉とピーマンの炒め物 切干大根の煮物 にんじんしりしり 厚揚げと南瓜の煮物 春雨の中華和え <small>1材料 - 527kcal 蛋白質 24.2g 食塩 2.2g</small>	ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 卵焼き 高菜のごま油炒め そばいなり <small>1材料 - 618kcal 蛋白質 22.7g 食塩 2.6g</small>	ごはん ミートローフ えびマヨ きゅうりの辛し和え 小松菜の煮物 浅漬け風サラダ <small>1材料 - 555kcal 蛋白質 24.8g 食塩 1.9g</small>	バラ寿司 かぼちゃの煮物 鶏と豆腐の卵焼き 魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え <small>1材料 - 554kcal 蛋白質 19.1g 食塩 3.1g</small>	ごはん 魚の塩焼き 大豆とじゃこのかき揚げ 卵焼き しめじの佃煮 鶏と野菜の炊合せ きゅうりの酢の物 <small>1材料 - 482kcal 蛋白質 25.4g 食塩 2.3g</small>	ごはん 田楽 (大根・竹輪・じゃがいも) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ 椎茸と昆布の佃煮 <small>1材料 - 575kcal 蛋白質 20.5g 食塩 3g</small>
17	18	19	20	21	22
ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼 かぼちゃの煮物 白菜のお浸し <small>1材料 - 529kcal 蛋白質 22.7g 食塩 2.3g</small>	ごはん ささみの青のリソース揚げ ポテトサラダ そうめんかぼちゃの ごま酢和え なすの含め煮 きのこの当座煮 <small>1材料 - 560kcal 蛋白質 26.3g 食塩 1.9g</small>	ごはん 魚の西京焼き ラディッシュの甘酢和え 筑前煮 人参サラダ なすの辛し和え 煮豆 <small>1材料 - 514kcal 蛋白質 25.3g 食塩 2.2g</small>	ごはん 魚の塩焼き 野菜フライ きゅうりの酢の物 肉味噌 人参ラペ <small>1材料 - 562kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.1g</small>	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ セロリの佃煮 中華風酢の物 <small>1材料 - 560kcal 蛋白質 28.7g 食塩 2.7g</small>	人参と椎茸のご飯 えびと野菜の天ぷら みつば入り卵焼き きゅうりの酢の物 高野と野菜の炊合せ <small>1材料 - 527kcal 蛋白質 21.8g 食塩 2.5g</small>
24	25	26	27	28	29
ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋の甘煮 <small>1材料 - 638kcal 蛋白質 23.1g 食塩 2g</small>	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが きゅうりの酢の物 マカロニサラダ 卵焼き ひじき煮 <small>1材料 - 575kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2g</small>	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 <small>1材料 - 527kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.7g</small>	ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 なすの味噌かけ <small>1材料 - 623kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.6g</small>	夏野菜の甘酢漬けご飯 つみれ揚げ 卵焼き オクラのお浸し なすと厚揚げの ひき肉炒め 贅沢煮 <small>1材料 - 588kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2.9g</small>	ごはん 甘酒漬豚の角煮 ささみと野菜の中華和え 白菜のごま和え さつまいもの揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 高菜のごま油炒め <small>1材料 - 549kcal 蛋白質 21.7g 食塩 3.2g</small>
31	医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124				
ごはん ピーマン肉詰めあんかけ 炒りおから じゃが芋の煮物 魚と野菜のマリネ 青菜のお浸し ちりめん山椒の佃煮 <small>1材料 - 546kcal 蛋白質 23.7g 食塩 2.1g</small>	※食材等の都合により、変更する事が ございます。ご了承ください。				

「夏バテ予防のじゃがいもポタージュ」

いよいよ暑い夏がやってきます。暑くなるとそうめんとか冷奴とか、漬物でお茶漬け等、あっさりしたもので食事を済ませてしまいがちですが、ひとつの食材の冷たいものばかり食べ続けていると、秋になって夏の疲れが大きく出たり、夏やせ等のトラブルになることも多いです。今回は一品で水分とエネルギー、たんぱく質、野菜の栄養、適度な塩分の摂れるじゃがいものポタージュを紹介します。

【材料】

大きめのじゃがいも 3個
 白葱 6本 (または玉ねぎ3個)
 生クリーム カップ1.5(300cc)
 (牛乳でも代用可)
 バター 大さじ2
 塩、こしょう 適量

【作り方】

葱は白い所だけ細かく刻みます。じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに割り、5mmくらいの厚さに切ります。
 大きめの鍋にバターを溶かし、葱を入れて柔らかくなるまで炒めます。気長にやって下さい。葱がしんなりしたら、じゃがいもを入れます。焦がさない様にもうしばらく炒めます。
 次に、水6カップ(1200cc)と塩を加えます。煮立ったら弱火にして、ゆっくりと溶けるくらいまで煮て下さい。この作業は時間のある時に「火にかけては休め」を繰り返して数日かけて行っても大丈夫です。
 次に裏ごしてペースト状にします。ミキサーがあればそれにかけてもよいです。これをジップロック等に1回使う分ずつ取り分けて、冷凍保存します。
 使うときは解凍して鍋にかけ、生クリームまたは牛乳を加えます。冷たい方がよければそれを冷やして下さい。



新じゃがのとれるこの時期、梅雨の仕事にしてストックしてみてもいいかもしれません。

(管理栄養士 岡崎 典子)