



栄養だより7月号

第21巻 第4号(通巻244号)
令和3年7月10日発行
社会福祉法人 明光会
特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課 中野 知佳・上野 真理保

夏バテ対策をしましょう

暑い日が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が終わると本格的な夏の暑さがやってきます。

冷たい飲み物の摂りすぎやエアコンによる身体の冷えすぎは自律神経が乱れ、体内環境を整える機能が低下して疲労やだるさ、胃腸の不調といった症状が現れます。食事では温かいものを食べるようにして、睡眠をしっかり取ることで自律神経を整え免疫力もアップします。規則正しい生活を心がけて、夏を乗り切りましょう！

今月の行事食・おしらせ

- ◎ 2日・・・たこ飯(半夏生)
- ◎ 14日・・・特養手づくりおやつ
- ◎ 16日・20日・・・ショート・デイ
合同手づくりおやつ
- ◎ 28日・・・うなぎ丼(土用の丑の日)
- ◎ 30日・・・駅弁(静岡県伊東駅)



<6月の手づくりおやつ>



特養は「和風ホットケーキ」

ショート・デイは「みょうが饅頭」と「バナナホットケーキ」を作りました！饅頭は熱湯でしっかり捏ねたことで柔らかく仕上がりました！

6月のいちおし食! 父の日メニュー



<お品書き>

- ・赤飯
- ・かき揚げ
- ・茄子の煮浸し
- ・もやしの味噌汁
- ・パイと白桃(缶)

6月20日(日)は父の日メニューでした。

「お父さんいつもありがとう」の感謝を込めて、お祝いしました。いつまでも元気でお過ごしください。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント!

高温多湿のこの時期は食中毒が発生しやすくなります。

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」をもとに、予防に努めましょう!



1. **食品の購入**・・・消費期限のチェック。食材の温度が上がらないように保冷剤(氷)と一緒に入れる。
2. **家庭での保存**・・・帰宅後はすぐ冷蔵庫へ入れる。冷蔵庫の中は詰め過ぎず、7割程度にする。
3. **下準備**・・・冷凍食品は冷蔵庫で解凍。こまめに手を洗う、包丁などの器具やふきんは洗って消毒。
4. **調理**・・・十分に加熱する。調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ保存する。
5. **食事**・・・食事前に手を洗う。食べ物を長時間室温で放置しない。
6. **残った食品**・・・早く冷えやすいように小分けで保存する。温めなおすときは十分に加熱する。

時間が経ち過ぎたり少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる!

7月の献立表

発注等の都合により、献立が変更する場合があります。
ご了承ください。

特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝					小豆粥 だしまき 漬物 牛乳	青菜雑炊 ベーじやが いりこみそ 牛乳	しろな雑炊 もやしのソテー 漬物 牛乳
昼					ご飯 牛のすき煮風 大根の塩だし炒め かぼちゃの味噌汁 黄桃とパイ	鯖の西京焼き 卵の花 いんげんの和え物 小松菜の清汁	ご飯 豚の山椒煮 擬製豆腐 大根の中華ドレ和え 白菜の味噌汁
おやつ					いちごミルクプリン たいやき風 ご飯 白身魚のコンソメスープ 大豆煮 キャベツの和え物 しめじの味噌汁	タンパクゼリー(ぶどう) 雅と上新あんまんじゅう ご飯 鶏のとうち蒸し 白菜の煮浸し オクラの和え物 豆腐の味噌汁	日向夏ゼリー ファンシーケーキ ご飯 黄金カレイの甘酢あん ごぼうと鶏の炒り煮 えのきの味噌汁 マンゴー(缶)
夕							
	4	5	6	7	8	9	10
朝	椎茸雑炊 ひじきの炒り煮 漬物 牛乳	きのこ雑炊 磯巻きたまご もろみつぶし味噌 牛乳	白菜雑炊 切干大根の煮物 漬物 牛乳	おかゆ 小松菜のソテー 梅びしお 牛乳	クリームパン ポターージュ 牛乳	鶏雑炊 プレーンオムレツ のり佃煮 牛乳	あさり雑炊 キャベツソテー 漬物 牛乳
昼	ご飯 ハンバーグ 白菜の煮浸し マカロニサラダ キャベツの味噌汁	枝豆ごはん 赤魚の焼き浸し なすのそぼろ煮 白菜の味噌汁 みかん(缶)	ビビンバ かにシューマイ 白和え 中華スープ	ご飯 七タそうめん ごぼうの味噌煮 黄桃	ちらし寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 キャベツの味噌汁	ご飯 豚のピリ辛いため いかふくさ焼き キャベツサラダ うまい菜の味噌汁	親子丼 なすの田舎煮 刻みとろろポン酢 大根の味噌汁
おやつ	ぶどうゼリー 雪の宿・レモネード ご飯 絹揚げの炊き合わせ 小松菜のソテー 白菜の和え物 里芋の味噌汁	はちみつレモンゼリー マドレーヌ ご飯 豚のバター醤油炒め いなりの煮物 トマトドレ和え 大根の味噌汁	ミネラルゼリー(メロン) あんシュー ご飯 クリームチキン 高野豆腐 あさりの味噌汁 もやしの胡麻サラダ	ミルクプリン パンケーキ ご飯 鯖の若狭焼き 大豆煮 きゅうりの胡麻酢 白菜の味噌汁	ヨーグルト ココアシフォン ご飯 鶏の塩こうじ蒸し 冬瓜の炒め煮 もやしの和え物 豚汁	アセロラゼリー もみじまんじゅう ご飯 りんもの炊き合わせ ほうれん草のソテー 白菜のレモン風味 大根の味噌汁	すいかゼリー すいか ご飯 白身魚のソテー かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ ごぼうの味噌汁
夕							
	11	12	13	14	15	16	17
朝	えびそぼろ雑炊 白菜の豆乳煮 漬物 牛乳	しいたけ雑炊 干草焼き 鯛味噌 牛乳	たまご雑炊 お魚厚揚げ 漬物 牛乳	白菜雑炊 白菜煮浸し 梅びしお 牛乳	ヨーグルト蒸しパン スープ仕立て 牛乳	中華粥 キャベツ炒め いりこみそ 牛乳	きのこ雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 漬物 牛乳
昼	ご飯 白身魚のピカタ がんもの煮物 大根の胡麻サラダ キャベツの味噌汁	鯖の味噌煮 卵の花 大根の胡麻サラダ オクラの清汁	とんかつおろしあん れんこんの炒め生酢 わかめの味噌汁 きゅうりの漬物	海鮮やきそば 絹揚げの炒め煮 カリフラワーの胡麻ドレ和え もやしの味噌汁	カレーライス 漬物 キャベツの中華ドレ和え 黄桃と白桃	ご飯 ホッケの塩麹焼き 白菜と豚の炒め物 しろなの洋風お浸し 里芋の味噌汁	ご飯 鯖西京焼き 根菜の煮物 さつま芋サラダ 白菜の清汁
おやつ	りんごゼリー あんぱん ご飯 肉じゃが 冷ややっこ シューマイ 青梗菜の味噌汁	いちごゼリー チョコ・レモネード ご飯 鶏のクワ焼き ひじきの炒め煮 ごぼうの味噌汁 みかん(缶)	コーヒーゼリー 抹茶シフォンケーキ ご飯 白身魚の丸刈ソース 大豆のカレー炒め もやしの大葉ドレ和え あさりの味噌汁	ヨーグルト 黒糖まんじゅう ご飯 ミートローフ 茄子の揚げ浸し ほうれん草の和え物 コンソメスープ	ミネラルゼリー(キャラメル) ベアブリッシュクリーム ご飯 赤魚のあんかけ たけのこの煮物 しいたけの味噌汁 インゲンサラダ	はちみつレモンゼリー みつまめ ご飯 鶏のやわらか煮 ふかじやが きゅうりのごま酢 もやしの味噌汁	ココアゼリー マドレーヌ(カフェ) ご飯 豚大根 豆腐のだし醤油 ほうれん草の和え物 あさりの味噌汁
夕							
	18	19	20	21	22	23	24
朝	キャベツ雑炊 だしまき 漬物 牛乳	かに雑炊 切干大根の煮物 梅びしお 牛乳	たらこ雑炊 もやしソテー 漬物 牛乳	小松菜雑炊 ミートオムレツ 金山寺みそ 牛乳	りんごジャムパン スープ仕立て 牛乳	青菜雑炊 魚厚揚げの煮物 鯛味噌 牛乳	ちりめん雑炊 洋風だしまき 漬物 牛乳
昼	ご飯 肉団子の中華あん もやし炒め じゃがいもの味噌汁 マンゴー(缶)	ご飯 牛血 キャベツ塩こうじ 高野豆腐 なすの味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 絹揚げの煮物 マカロニサラダ 油揚げの味噌汁	ご飯 豚と野菜の和風炒め 高野豆腐 白菜の和え物 もずくの味噌汁	ご飯 お好み焼き 大豆煮 もやしの味噌汁 すいか	ご飯 きつねうどん 里芋と豚の煮物 青梗菜の和え物	ご飯 クリームシチュー しろなのソテー 黄桃(缶)
おやつ	アイスクリーム ご飯 いわしの山椒煮 大根の炒め物 ひじきサラダ 小松菜の味噌汁	みるくまんじゅう ご飯 白身魚の香草パン粉 オレンジチキン 白菜の味噌汁 たまご豆腐	スイートポテト ご飯 擬製豆腐 キャベツ炒め 大根の味噌汁 みかん(缶)	ようかんロール ご飯 黄金カレイの生姜煮 きんぴらごぼう 大根サラダ しめじの味噌汁	酒まんじゅう ご飯 鶏チリ キャベツの煮物 ブロッコリーの和え物 絹揚げの味噌汁	梅ゼリー ハーベスト・レモネード ご飯 鱈の味噌煮 大根の炒め物 カリフラワーサラダ 豆腐の清汁	きなこゼリー ソフトマフィン ご飯 白身魚の揚げ浸し たけのこの煮物 きゅうりの土佐酢 わかめの味噌汁
夕							
	25	26	27	28	29	30	31
朝	大根雑炊 かにボール 漬物 牛乳	たまご雑炊 筑前煮 のり佃煮 牛乳	たらこ雑炊 スクランブルエッグ 漬物 牛乳	きのこ雑炊 いわしボール 梅びしお 牛乳	紅茶蒸しパン ポターージュ 牛乳	大根雑炊 だしまき玉子 もろみつぶし味噌 牛乳	キャベツ雑炊 ごぼうの煮物 漬物 牛乳
昼	焼きサバの南蛮漬け 白菜と鶏の塩煮 もやしの味噌汁 刻み高菜	ブレンコロッケ ひじきの煮物 小松菜の味噌汁 ヨーグルトはちみつかけ	鯖の照り焼き なすのそぼろ煮 もずく酢 キャベツの味噌汁	うなぎ丼(土用の丑の日) 白菜の煮浸し ほうれん草の味噌汁 きゅうりの浅漬	駅弁(静岡・伊東駅) いなり寿司 デラウェア かきたま汁	夏野菜カレー 福神漬 もやしの塩こうじ和え パイ・みかん	ご飯 鮭の柚庵焼き かんぴょうの卵とじ 白菜漬 キャベツの味噌汁
おやつ	水ようかん エーゼ・ミルクコーヒー ご飯 牛の野菜炒め えびシューマイ かぼちゃサラダ えのきの味噌汁	ヨーグルト ずんだもち ご飯 白身魚のソテー しろなの煮浸し 冷ややっこ たけのこの清汁	オレンジゼリー オレンジシフォンケーキ ご飯 豚のオイスター炒め ブロッコリーサラダ 春雨の中華スープ マンゴー(缶)	プリン みるくまんじゅう ご飯 鶏のマリネソース キャベツのソテー ポテトサラダ とうふの味噌汁	コーヒーゼリー バームクーヘン ご飯 ハンバーグ 枝豆とベーコンソテー 冷やし冬瓜 大根の味噌汁	黒糖水ようかん レモンカステラ ご飯 白身魚のグリル 絹揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 うまい菜の味噌汁	アイスクリーム ご飯 豚の生姜煮 蓮根の炒め生酢 ごま豆腐 あさりの味噌汁