

## 2020.7月献立表 治療食

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
星			鶏肉の 香味焼き	さばの生姜 煮	野菜入り 卵焼き 鶏あんかけ	豚と白菜の 煮物
夕			鮭の 中華スープ煮	鶏とかぼちゃ のクリーム煮	牛肉と 牛蒡の 味噌煮込み	ぶりの 土佐煮
	6	7	8	9	10	11
星	カレイ唐揚	牛肉と大根 の生姜煮	鮭のバター ポン酢	たら のコンソメ煮	オープン オムレツ	さんまと ごまだれ 焼き
夕	厚揚げの 野菜 あんかけ	鯖の レモン焼き	かに玉風	しそつくね	赤魚の 揚げ浸し	鶏肉の 味噌焼き
	13	14	15	16	17	18
星	筑前煮	牛肉と青菜 の卸煮	さばの 竜田揚げ	肉豆腐	豚肉の 生姜焼き	カレイの 和風グリル
夕	たら の中華 野菜のせ	キャベツと 桜えびの 卵焼き	豚肉の 甘辛炒め	鮭の 西京焼き	肉じゃが	鶏肉の ピリ辛炒め
	20	21	22	23	24	25
星	鮭のレモン マリネ	肉団子の 鶏ガラ スープ	鯖の塩焼き	鶏肉の香味 ソース	ぶりの 漬け焼き	牛肉と里芋 の煮物
夕	鶏肉の ケチャップ ソテー	鯖の 黒酢かけ	牛肉の 韓国風	白身魚の 菜種焼き	ココット オムレツ	鮭ムニエル
	27	28	29	30	31	
星	ロール キャベツの クリーム煮	さわらの 照り焼き	豚バラ大根	しそつくね	鯖の味噌煮	
夕	白身魚の ケチャップ あん	牛肉の 時雨煮	煮付 盛り合わせ	白身魚の 紅葉焼き	鶏肉と きのこの うま煮	



※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。  
※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』  
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345  
FAX (0877)23-0346

### ◆桃の栄養と効能◆

夏になると旬をむかえるのが桃です。甘くてジューシーな桃はみんなが大好きな果物です。

一言で桃といっても、白桃系・黄桃系などに分かれていて種類は意外と沢山あります。有名なところで、清水白桃・白鳳・あかつきなどがあります。

栄養価としては

- ①果糖 …主成分。糖は体の活動エネルギーであり、大切な栄養成分の一つ。取りすぎには注意が必要。
- ②ビタミンE …抗酸化作用があり、老化防止・生活習慣病の予防や改善、ホルモンの分泌を整える。
- ③ナイアシン …炭水化物を分解し、エネルギー変換する役割がある。
- ④ビタミンC …美容効果や疲労回復、免疫力のアップに効果がある。
- ⑤カリウム …むくみを解消したり、高血圧予防に効果がある。
- ⑥食物繊維 …腸の調子を整えたり、動脈硬化予防に効果がある。

