

## 2021.8月献立表 高齢者食

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼	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	温玉うどん 鮭わかめご飯	鮭の味噌焼き
夕	鶏肉のケチャップソテー	さばの黒酢かけ	牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ	ジンギスカン風
	8	9	10	11	12	13
昼	あじフライ	さわらの照り焼き	豚バラ大根	さばの味噌煮	トンカツ	厚揚げのピリ辛炒め
夕	チキンのトマト煮	牛肉の時雨煮	煮付盛り合わせ	鶏ときのこの旨煮	白身魚の紅葉焼き	さんまのなめこ卸
	16	17	18	19	20	21
昼	タンドリーチキン	ちくわ天うどん ちらし寿司	豚肉の山椒風味	赤魚の生姜煮	肉豆腐	煮込みハンバーグ
夕	豚肉と里芋の煮物	豆腐ハンバーグ	さんまの焼き浸し	鶏肉の塩にんにく炒め	鮭のマヨ味噌焼き	白身フライ
	23	24	25	26	27	28
昼	豚肉とキャベツの炒め物	あじの南蛮漬	コロケ	ぶりと大根の香味煮	鶏肉と いんげんの中華炒め	厚揚げの甘辛煮
夕	たらのトマトソース	スペイン風オムレツ	カレイの塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の梅酒煮	鯖のカレームニエル
	30	31				
昼	たらのチーズ焼き	厚揚げのピリ辛炒め				
夕	豚肉の生姜焼き	あじの味噌焼き				

※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。

今月の祝日は、オリンピックの為移動しています。8/8(日)は山の日、8/9(月)は振替休日です。



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

### ◆夏バテ予防◆

いつの間にか7月が終わり季節は真夏。暑い日が続くと疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなるなどの身体の不調が続いてしまうことがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続くので、夏バテ対策をしっかりおこなうことが大切です。

夏バテの原因として

- ①体内の水分・ミネラル不足(脱水症状)
- ②暑さによる食欲低下(栄養不足)
- ③暑さとエアコンによる冷えの繰り返し(自律神経の乱れ)

があげられます。

夏バテを予防するには日頃から生活習慣を整えておくことが大切です。この機会に生活習慣を見直してはいかがでしょうか。

- ・こまめに水分補給をする
  - ・温度差や体の冷やしすぎに注意をする
  - ・睡眠をしっかりとる
  - ・1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける
- などに注意して、暑い夏を乗り切りましょう。



## 2021.9月献立表 高齢者食

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
昼			さばの山椒焼き	鶏のさっぱり煮	鯖の生姜煮	さばのレモン焼き
夕			牛肉の甘辛炒め	鮭の卸し煮	豚肉の味噌焼き	豚の中華風漬け焼き
	6	7	8	9	10	11
昼	豚肉ともやしの黒酢炒め	ぶりのはちみつ醤油漬	ハンバーグ	ぶっかけうどん 鶏飯	なすと豚肉の揚げ浸し	トンカツ
夕	さんまの塩焼き	鶏肉のBBQソテー	天ぷら盛り合わせ	松風風焼き	カレイの梅ダレ	さんまの梅煮
	13	14	15	16	17	18
昼	赤魚の竜田焼き	あじの黒酢かけ	鶏肉の香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の味噌煮込み	豚肉のナムル
夕	チキン南蛮	牛肉の卸し煮	鮭の中華スープ煮	鶏とかぼちゃのクリーム煮	野菜入り卵焼き 鶏あんかけ	赤魚のチーズ焼き
	20	21	22	23	24	25
昼	コロケ	牛肉と大根の生姜煮	わかめうどん ちらし寿司	ぶり大根	たらのコンソメ煮	鯖の梅ダレ
夕	たらの和風アクアパッツア	鯖のレモン焼き	豚肉のさっぱりお酢焼き	牛肉のカレー炒め	しそつくね	鶏肉のマヨマスタード
	27	28	29	30		
昼	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	肉豆腐		
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		

※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

### 新米の季節になりました!

新米が出始める季節になりました。米は味が淡泊な為、和風・洋風・中華とどんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあり、人気があるのはほんの一部の品種になります。(コシヒカリ、あきたこまち、ひとめぼれなど)

- ・コシヒカリ 甘みと強い粘りが特徴の日本を代表するブランド米
- ・あきたこまち しっかりとした粒感ともちもちした食感の米
- ・ひとめぼれ コシヒカリより大粒でさっぱりと柔らかく粘りが強い米

新米は水分量が多い為、炊く時には水分を減らします。炊きあがったらすぐに釜の底から大きく掘り起こすようにふわり混ぜます。お米をかき混ぜたりしないように気をつけましょう。

炊き方に加えて新米をおいしく食べるには保存方法にも気をつけたいです。最適な保管場所は冷蔵庫の野菜室です。精米後時間がたつ程、酸化し味が落ちるとされています。しかし、15度以下にすると酸化を防ぎ害虫も出てきません。冷蔵庫のスペースの問題もありますが、できるだけ冷蔵庫に入れるようにしましょう。

弊社の方でも、新米が入荷しだい使い始めます。美味しい新米をたっぷり味わって下さい。

