

週間予定献立表

令和7年8月



	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) さわらのバター醤油焼き いんげんの香り炒め さつまいもサラダ フルーツカクテル	冷やし中華  海鮮しゅうまい ミルクデザート(バナナ)	ごはん 味噌汁(芋) たらの塩麹漬焼き 春雨炒め ブロッコリーサラダ みかん缶	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) 豚肉の中華炒め 大根のおかか煮 海藻サラダ 青リンゴゼリー	ごはん 中華スープ(卵、パセリ) チキンチャップ コロッケ ほうれん草ごま和え 白桃缶	夏野菜とひき肉の カレー コンソメスープ(キャベツ) 福神漬け 菜の花おかか和え プリン 
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	630 20.7g 20.3g 90.6g 2.7g	562 20.9g 13.0g 90.5g 3.7g	538 20.6g 13.8g 83.4g 2.4g	559 18.8g 18.2g 77.5g 2.3g	585 21.9g 13.8g 93.4g 2.2g	570 17.8g 14.6g 92.0g 3.2g

塩分摂り過ぎていませんか？



塩分は私たちの体にとって欠かせない成分の一つで、特に夏場などたくさんの汗をかく場面においては塩分の摂取が重要となります。しかし摂り過ぎは高血圧をはじめとしたさまざまな病気のリスクを高めてしまうため注意が必要です。日本人の多くは塩分を摂り過ぎており、食事から摂る塩分には注意が必要です。

普段の食事で上手に減塩してみましょう。例えば、調味料は、「かける」よりも「つける」ことを意識すると、より少ない量の調味料で済ませることができます。麺類の汁は全部飲まないようにしましょう。加工品には塩分が多く含まれるものがあります、成分表示を確認してみましょう。

	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(高野豆腐・葱) 豚肉とザーサイの炒め物 かぶのかにあん いんげんのマヨ和え 水ようかん	ごはん 味噌汁(卵) ほっけ塩焼き チンゲン菜の中華炒め 玉葱の甘酢和え バナナ	親子丼 味噌汁(キャベツ) 金平ごぼう スイカ 	ごはん コンソメスープ(白菜) カイのチーズ風味ムニエル マカロニのトマト煮 カリフラワーのサラダ ミルクデザート(ピーチ)	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) さわらの香味焼き リヨネーズポテト オクラの磯和え オレンジ	ごはん 味噌汁(芋) 照り焼きつくね 五目豆 小松菜煮びたし イチゴゼリー
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	645 21.6g 21.5g 89.6g 2.0g	470 19.7g 8.2g 80.4g 2.3g	622 23.9g 21.0g 82.6g 2.1g	566 22.1g 16.0g 82.1g 2.7g	525 21.5g 13.4g 79.6g 2.3g	568 20.7g 8.4g 90.9g 2.7g

夏の果物「スイカ」



スイカは、ほかの果物と比べるとカロリーが低く、全体の90%が水分です。そのため暑い夏の水分補給や熱中症予防にぴったりです。すいかに含まれるカリウムやスイカの果汁から発見されたアミノ酸の一種・シトルリンが多く含まれており、むくみの解消や利尿作用、老廃物の排出を促すため、高血圧の予防にも効果的だといわれています。またシトルリンには、疲労回復、動脈硬化の予防効果もあるとされています。赤い果肉には、抗酸化作用のあるカロテンとリコピンが含まれています。