



# 令和5年7月予定献立表



東日暮里サービスセンター

## 栄養だより

### 梅干しで夏バテ予防!

梅干しの酸味成分であるクエン酸には疲労回復の効果があります。また、唾液を分泌し、食欲を増進させる効果もあります。ただし塩分が多いので、一日一粒を目安にお召し上がりください。

### 「鮭の梅煮」の作り方(2人分)

①水から生鮭2切れを入れ、沸騰したらアクを取り、酒大さじ2・梅干し(1切れで1/4個程度)を入れ煮込みます。(梅干しで味を調節してください)

②鮭を取り出し、沸騰したらわかめ2gとえのきたけ1/6株を入れて煮込んで完成です。

栄養だより					土 1
					お赤飯 味噌汁 白身魚の青海苔焼き 卵とじ 生姜和え 果物 二色白玉
3	4	5	6	7	8
ご飯 スープ 豆腐の肉味噌かけ 大根の彩り炒め 春雨サラダ 果物	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ジャーマンポテト ナムル 果物	ご飯 味噌汁 グラタン 金平ごぼう 酢の物 果物	五目冷やし麺 松風焼き 大根サラダ 果物	五目冷やし麺 松風焼き ポテトサラダ 果物	ご飯 味噌汁 鮭の梅煮 ニラ玉炒め 人参サラダ 果物
りんごゼリー	りんごゼリー	カルピスゼリー	クリームあんみつ	クリームあんみつ	カルピスゼリー
10	11	12	13	14	15
じゃこご飯 すまし汁 煮浸し 豚しゃぶサラダ 果物	ご飯 味噌汁 鶏つくね 炒り豆腐 彩りなます 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 茄子の香味和え 果物	ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き 厚揚げの煮物 わさび和え 果物	ご飯 味噌汁 白身魚のムニエル 切干大根の煮物 磯辺和え 果物	ご飯 スープ 豚肉の炒め物 大根の煮物 中華風和え物 果物
シューアイス	シューアイス	オレンジゼリー	オレンジゼリー	プリンアラモード	プリンアラモード
17	18	19	20	21	22
ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 白菜のトロトロ煮 ゆかり和え 果物	ご飯 沢煮焼 さばの揚げおろし煮 人参シリシリ コールスローサラダ 果物	親子丼 味噌汁 冬瓜の煮物 ツナサラダ 果物	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 かぶのかにあんかけ 酢の物 果物	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 小松菜の炒め物 れんこんサラダ 果物	夏野菜カレー スープ ポテトサラダ 杏仁豆腐
クリームパン	クリームパン	錦玉かん	錦玉かん	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
24	25	26	27	28	29
ご飯 味噌汁 さわらのもと焼き 野菜炒め ピーナッツ和え 果物	ご飯 スープ 麻婆茄子 肉じゃが おかか和え 果物	ご飯 味噌汁 白身魚のトマトマヨ焼き がんもの煮物 お浸し 果物	セレクトメニュー アジの南蛮漬けまたは 鶏肉の南蛮漬け ご飯・味噌汁 五目きんぴら くるみ和え・果物	ご飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き ひじきの煮物 白和え 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 卵の花 なめたけ和え 果物
プリンアラモード	抹茶ゼリー	クッキー	クッキー	水ようかん	水ようかん
31					
ご飯 味噌汁 豚しゃぶおろしポン酢 じゃが芋の煮物 ごま酢和え 果物 抹茶ゼリー					

入庫の都合により多少の変更もございますが、ご了承ください。