

日	月	火	水	木	金	土	
<p>サマーランチ 8月3日(金)</p>  <p>暑さに負けない華やかな洋食ランチをご用意いたします。</p>		<p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キッシュ ベーコンと南瓜の洋風玉子焼きです。 ・タラモサラダ たらことじゃがをマヨネーズで和えたサラダです。 ・スモークサーモン クリームチーズと相性の良いサーモンをのせました。 ・ポークカツレツ ポークカツにさっぱりとしたトマトソースをかけました。 ・黄ピーマンのポタージュ ・パン ・フルーツポンチ 		<p>1</p>  <p>じっくりオープンで焼いたジューシーなハンバーグ</p> <p>朝食和 野菜オムレツ ソーセージ 味付海苔</p> <p>朝食洋 野菜オムレツ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 デミハンバーグ 玉ねぎのマリネ いちじくご飯 スープ</p> <p>間 じっくり南瓜レモンケーキ</p> <p>夕食 メバルの煮付 もずくときゅうりの酢の物 インゲンの胡麻和え 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1676 kcal 脂質: 49.0 g たんぱく質: 59.3 g 塩分: 7.9 g</p>	<p>2</p>  <p>昔懐かしい、素朴な味わいです</p> <p>朝食和 はんぺんと南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 つぼ漬</p> <p>朝食洋 鶏団子トマト煮 茄子サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 焼きうどん 餃子 あんず缶 味噌汁</p> <p>間 ミルクプリン</p> <p>夕食 さばの塩焼き ひじきの煮物 カリフラワーの柚子胡椒ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1594 kcal 脂質: 51.2 g たんぱく質: 60.2 g 塩分: 12.3 g</p>	<p>3</p>  <p>暑さに負けない華やかなランチです</p> <p>朝食和 タラの塩こうじ焼き 納豆 茄子のおかか煮 黄桃缶</p> <p>朝食洋 クラムチャウダー マカロニサラダ 黄桃缶 パン2種</p> <p>昼食 【行事食】サマーランチ</p> <p>間 ふんわり焼き</p> <p>夕食 赤魚はぶて焼き 野菜の甘酢昆布添え なら漬ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1681 kcal 脂質: 53.3 g たんぱく質: 64.7 g 塩分: 9.4 g</p>	<p>4</p>  <p>味噌の香りが食欲をそそります</p> <p>朝食和 目玉焼き サラダ 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 目玉焼き サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 あじの煮付け イカとチンゲン菜の塩炒め 松前漬ご飯 味噌汁</p> <p>間 みかんゼリー</p> <p>夕食 鶏の味噌焼き れんこんきんぴら 玉子豆腐ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1580 kcal 脂質: 38.8 g たんぱく質: 65.3 g 塩分: 7.4 g</p>
<p>5</p>  <p>コクと旨味が凝縮されています</p> <p>朝食和 ブリの照り焼き 山芋そぼろ煮 小松菜のカニカマ和え しば漬</p> <p>朝食洋 鮭のチーズパン粉焼 さつま芋煮 フレンチトースト スープ</p> <p>昼食 ハヤシライス カリフラワーサラダ りんご紫キャベツジュース スープ</p> <p>間 バナナアイス</p> <p>夕食 スズキの塩焼き 白菜お浸し 豆腐のふわふわ蒸しご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1558 kcal 脂質: 34.8 g たんぱく質: 59.3 g 塩分: 9.1 g</p>	<p>6</p>  <p>じっくり煮込んで、骨まで柔らかく召し上がれます</p> <p>朝食和 赤魚の西京焼き 梅干 南瓜のいとこ煮 切干大根煮</p> <p>朝食洋 スクランブルエッグ クリームパスタ 食パン ポタージュ</p> <p>昼食 麻婆茄子 バンバンジーサラダ ブルーヨーグルト ご飯 スープ</p> <p>間 水ようかん</p> <p>夕食 いわしのみぞれ煮 もやしとハムのお浸し れんこんの煮物ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1637 kcal 脂質: 32.3 g たんぱく質: 56.6 g 塩分: 8.8 g</p>	<p>7</p>  <p>二十四節気 立秋</p> <p>8種からお好きなデザートを選べます</p> <p>朝食和 えび風味豆腐の煮物 油揚げとぜんまい煮 ふりかけ</p> <p>朝食洋 白い野菜スープ みかん缶 かぼちゃサラダ 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 豚角煮 白菜の梅和え いんげんキンピラ ご飯 味噌汁</p> <p>間 デザートバイキング</p> <p>夕食 穴子ちらし寿司 大豆ひじき煮 茶碗蒸し 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1669 kcal 脂質: 45.8 g たんぱく質: 54.9 g 塩分: 9.7 g</p>	<p>8</p>  <p>コクのある黒酢あんできっぱりと</p> <p>朝食和 あじの照り焼き 白花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮</p> <p>朝食洋 オムレツ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 牛丼 イカと里芋の煮物 もやしと青菜の和風サラダ 味噌汁</p> <p>間 酒饅頭</p> <p>夕食 白身魚と野菜の黒酢あん モロヘイヤの辛子和え 梨ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1630 kcal 脂質: 37.4 g たんぱく質: 54.4 g 塩分: 9.5 g</p>	<p>9</p>  <p>ひき肉たっぷりのミートソース♪</p> <p>朝食和 豚肉じゃが つぼ漬 カリフラワーの甘酢漬け</p> <p>朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 スパゲティミートソース サラダ バナナ ポタージュ</p> <p>間 カステラ</p> <p>夕食 鮭の西京焼き 牛肉の煮物 キャベツの胡麻和え ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1571 kcal 脂質: 35.5 g たんぱく質: 58.2 g 塩分: 8.0 g</p>	<p>10</p>  <p>海苔巻き、伊達巻き、いなり寿司のセットです</p> <p>朝食和 さんまの蒲焼 納豆 冬瓜のあんかけ 野菜とツナの炒め煮</p> <p>朝食洋 ミネストローネ ポテトサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 チキン南蛮 きゅうりとじゃこのおろし マンゴー ご飯 味噌汁</p> <p>間 ゆず茶ゼリー</p> <p>夕食 巻き寿司 茄子のお浸し 高野豆腐 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1652 kcal 脂質: 48.8 g たんぱく質: 62.3 g 塩分: 9.6 g</p>	<p>11</p>  <p>ボリューム満点! 豚ロースのステーキです</p> <p>朝食和 玉子焼き 昆布巻き がんもの含め煮 きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 ウイナー玉子巻 食パン チキンナゲット ジャーマンポテト スープ</p> <p>昼食 カレーの煮付け 大根と人参の胡麻酢和え うぐいす豆 ご飯 味噌汁</p> <p>間 シュークリーム</p> <p>夕食 トンテキ 長芋の白煮 広島菜 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1657 kcal 脂質: 48.6 g たんぱく質: 56.7 g 塩分: 8.5 g</p>	
<p>12</p>  <p>さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です</p> <p>朝食和 ウイナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 ウイナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 食パン スープ</p> <p>昼食 八宝菜 もやしナムル キウイ ご飯 スープ</p> <p>間 二色練りようかん</p> <p>夕食 サバの味噌煮 彩なます 汲み上げ湯葉 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1621 kcal 脂質: 39.5 g たんぱく質: 54.3 g 塩分: 7.0 g</p>	<p>13</p>  <p>ボリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ</p> <p>朝食和 さわらの照り焼き 三色煮豆 野菜とツナの和え物 茄子のおかか煮</p> <p>朝食洋 野菜オムレツ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 エビフライと南瓜コロッケ もずくときゅうりの酢の物 あさり有馬煮 ご飯 味噌汁</p> <p>間 レモンゼリー</p> <p>夕食 牛肉野菜炒め ほうれん草のお浸し 白菜漬 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1753 kcal 脂質: 48.1 g たんぱく質: 58.6 g 塩分: 9.5 g</p>	<p>14</p>  <p>香ばしく焼き上げました</p> <p>朝食和 がんもと野菜の煮物 ひじきの煮物 つぼ漬</p> <p>朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 親子丼 きのこサラダ オレンジ 味噌汁</p> <p>間 紅茶のシフォンケーキ</p> <p>夕食 タラの西京焼き 小松菜の磯辺和え ごぼうと豚の旨煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1600 kcal 脂質: 37.1 g たんぱく質: 65.7 g 塩分: 8.9 g</p>	<p>15</p>  <p>中にチーズを加え、コクを出しています</p> <p>朝食和 鮭の塩焼き 味付海苔 さつま芋の胡麻和え 白菜の甘酢漬け</p> <p>朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 あじのムニエル インゲンの白和え バナナ ご飯 味噌汁</p> <p>間 蒸しパン</p> <p>夕食 豚ヒレ肉のピカタ ほうれん草塩昆布和え 茄子の浅漬け ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1602 kcal 脂質: 35.7 g たんぱく質: 66.4 g 塩分: 7.8 g</p>	<p>16</p>  <p>暑い夏にさっぱりと召し上がれます</p> <p>朝食和 豆腐はんぺんのあんかけ 大根とツナの炒り煮 梅干</p> <p>朝食洋 鶏団子トマト煮 ハッシュドポテト クリームパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 冷やし中華 レバー甘辛煮 刻み昆布と竹輪の煮物 パイン小松菜豆乳ジュース</p> <p>間 洋梨のタルト</p> <p>夕食 米なすのそぼろあん 大豆の五日煮 にしん甘酢漬 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1679 kcal 脂質: 49.1 g たんぱく質: 56.0 g 塩分: 10.1 g</p>	<p>17</p>  <p>3種のサンドイッチとナゲットのセットです</p> <p>朝食和 赤魚みぞれ煮 納豆 里芋含め煮 ブロッコリーと玉子炒め</p> <p>朝食洋 ポトフ ポテトサラダ みかん缶 パン2種</p> <p>昼食 サンドイッチ サラダ マンゴー スープ</p> <p>間 わらび餅</p> <p>夕食 牛肉炒め 若布ときゅうりの酢の物 白菜辛子和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1625 kcal 脂質: 57.0 g たんぱく質: 56.2 g 塩分: 8.2 g</p>	<p>18</p>  <p>サクサク天ぷらと濃厚なタレでご飯が進みます</p> <p>朝食和 玉子焼き 南瓜煮 きんぴらごぼう しば漬</p> <p>朝食洋 目玉焼き トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 天丼 キャベツと人参のお浸し キウイ 赤だし味噌汁</p> <p>間 黒糖饅頭とじゃこせんべい</p> <p>夕食 鶏とじゃが芋の煮物 カリフラワーの柚子胡椒 冷奴 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1707 kcal 脂質: 43.9 g たんぱく質: 55.7 g 塩分: 7.6 g</p>	

日	月	火	水	木	金	土
19  塩加減が絶妙です ほうれん草とベーコン炒め ごぼうサラダ ゆず大根 朝食和 ほうれん草とベーコン炒め ごぼうサラダ 食パン スープ 朝食洋 ポークカレー 夏野菜のマリネ すいか スープ 昼食 黒ごまプリン 間 鮭の塩焼き 鶏肉と蓮根の煮物 インゲンとエノキの生姜和え ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1652 kcal 脂質: 49.8 g たんぱく質: 57.1 g 塩分: 9.4 g	20  沖縄県で親しまれているお食事です 銀ヒラスの照り焼き ふりかけ 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 朝食和 オムレツ サラダ 食パン ポタージュ 朝食洋 【郷土料理の日】 沖縄県 昼食 最中 間 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え 昆布巻き ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1652 kcal 脂質: 36.5 g たんぱく質: 55.5 g 塩分: 8.8 g	21  豆のスープが新しくなりました さんまの梅煮 切干大根の炒り煮 さつま芋の甘煮 朝食和 ポークビーンズ タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてクロワッサン 朝食洋 野菜ミートグラタン サラダ パナナ パン スープ 昼食 みたらし白玉 間 金目鯛の煮付け じゃことピーマンの炒め煮 たくあん ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1559 kcal 脂質: 41.4 g たんぱく質: 55.2 g 塩分: 8.7 g	22  味噌の香りが食欲をそそります 野菜オムレツ ソーセージ 味付海苔 朝食和 野菜オムレツ ソーセージ 食パン スープ 朝食洋 さわらの竜田揚げ 春雨中華サラダ 白菜の梅和え ご飯 味噌汁 昼食 オレンジシャーベット 間 鶏肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草の白和え 若布とホッキ貝の酢の物 ご飯 吸い物 夕食 エネルギー: 1606 kcal 脂質: 38.8 g たんぱく質: 59.5 g 塩分: 9.1 g	23  二十四節気 処暑 彩り良いトッピングをのせた冷たいおそば はんぺんと南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 つぼ漬 朝食和 鶏団子トマト煮 茄子サラダ 食パン スープ 朝食洋 冷やしたぬきそば 太巻き 大根と鶏肉の煮物 梨 昼食 チョコチップバタークッキー ココア 間 豚の生姜焼き セロリの炒め煮 オクラと長芋のおかか和え ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1722 kcal 脂質: 45.5 g たんぱく質: 59.7 g 塩分: 12.2 g	24  チキンライスとふわふわ玉子の絶妙なコンビが◎ タラの塩こうじ焼き 納豆 茄子のおかか煮 黄桃缶 朝食和 クラムチャウダー マカロニサラダ 黄桃缶 パン2種 朝食洋 オムライス サラダ パイナップル スープ 昼食 かすてら饅頭 間 カレーの照り焼き イカとチンゲン菜の塩炒め もずく酢 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1659 kcal 脂質: 41.4 g たんぱく質: 59.3 g 塩分: 9.8 g	25  あっさりとした和風のハンバーグです 目玉焼き サラダ 鮭そぼろ 朝食和 目玉焼き サラダ 食パン スープ 朝食洋 海老チリ ほうれん草ナムル オレンジ ご飯 スープ 昼食 杏仁豆腐 間 豆腐ハンバーグ 南瓜とベーコン炒め れんこんきんぴら ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1543 kcal 脂質: 32.1 g たんぱく質: 54.8 g 塩分: 7.6 g
26  甘辛いたれで煮た牛肉とごぼうの玉子とじ ブリの照り焼き 山羊のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え しば漬 朝食和 鮭のチーズパン粉焼 さつま芋煮 食パン スープ 朝食洋 牛肉とごぼうの柳川 きゅうりとしらすの酢の物 焼きなすの浸し ご飯 味噌汁 昼食 米こうじ甘酒とおかき 間 銀だらの煮付け キャベツと海老のくず煮 卵の花 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1618 kcal 脂質: 41.9 g たんぱく質: 60.6 g 塩分: 9.5 g	27  豚肉を何層にも重ねて大葉をはさみました 赤魚の西京焼き 梅干 南瓜のいとこ煮 切干大根煮 朝食和 スクランブルエッグ クリームパスタ 食パン ポタージュ 朝食洋 ミルフィーユカツ 松前漬 キウイ ご飯 赤だし味噌汁 昼食 フルーツロールケーキ 間 あじの塩焼き 筑前煮 ほうれん草とカニの浸し ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1648 kcal 脂質: 33.4 g たんぱく質: 63.8 g 塩分: 9.1 g	28  いちご・抹茶・メロンからお選びいただけます えび風味豆腐の煮物 油揚げとぜんまい煮 ふりかけ 朝食和 白い野菜スープ みかん缶 かぼちゃサラダ 焼きたてハムマヨパン 朝食洋 カニ玉 黒豚しゅうまい もやしとハムの中華サラダ ご飯 スープ 昼食 かき氷 間 鶏の和風おろしダレ 小松菜の辛子和え ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1555 kcal 脂質: 29.8 g たんぱく質: 56.2 g 塩分: 9.5 g	29  コク深いデミグラスソースで牛ほほを煮込みました オムレツ サラダ 味付海苔 朝食和 オムレツ ソーセージ 食パン スープ 朝食洋 【お肉の日】 ビーフシチュー サラダ パン あんず缶 昼食 人形焼 間 がんも夏野菜炊き合わせ レバーの甘辛煮 ベつたら漬 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1621 kcal 脂質: 40.7 g たんぱく質: 56.8 g 塩分: 8.1 g	30  夏の風物詩、そうめんです！ 豚肉じゃが つぼ漬 カリフラワーの甘酢漬け 朝食和 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュポテト サラダ 食パン スープ 朝食洋 そうめん かき揚げ 牛肉の煮物 マンゴー 昼食 抹茶プリン 間 鶏の照り焼き 高野豆腐 金時豆 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1664 kcal 脂質: 50.2 g たんぱく質: 54.2 g 塩分: 11.5 g	31  だしが効いて、さっぱりと召し上がれます さんまの蒲焼 納豆 冬瓜のあんかけ 野菜とツナの炒め煮 朝食和 ミネストローネ ポテトサラダ 洋梨缶 パン2種 朝食洋 豚の味噌焼き 山羊の梅和え きゅうりぬか漬 ご飯 吸い物 昼食 とろろ 間 カレーと野菜のおろし煮 ほうれん草の胡麻和え 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1682 kcal 脂質: 53.5 g たんぱく質: 65.1 g 塩分: 8.5 g	二十四節気とは・・・？ 一年を二十四等分し、 それぞれに季節の変化を表す名 前をつけたもの。  8月7日 立秋 虫の鳴き声の変化や、草木の様子 など少しずつ静かに秋が近づいて くる頃です。 8月23日 処暑 処暑とは、暑さが止む、という意味 です。朝晩の風が今までよりも涼し くなり、季節の移ろいを感じる 頃です。

日本の郷土料理
味わい紀行
8月20日(月) **沖縄県**

グルクンのから揚げ
「タカサゴ」とも呼ばれる沖縄県の魚をさっぱりとから揚げにしました。お好みでレモンを絞ってどうぞ。

ジーマーミー豆腐
原料の落花生の香りが良く、なめらかな食感です。食用花をのせて南国をイメージしました。

黒米
青紫色の天然色素であるアントシアニンという成分は眼病の予防にも効果があるとされています。

夏の気分を満喫！沖縄で親しまれている料理をご用意しました。

ゴーヤの甘酢漬け
独特の苦味のゴーヤをさっぱりとした酢漬けにしました。

シークワサーゼリー
さわやかな酸味のシークワサーを使用しました。
シークワサーは沖縄県を主産地とするミカン科の柑橘類です。沖縄県の方言で「シー」は「酸」、「クワサー」は「食べさせる」という意味。クエン酸を多く含む、疲労回復効果も抜群です！

沖縄もずくのお吸い物
太く、歯切れの良さが特長です。

チャンプルー
たっぷりの野菜と豆腐を炒めた沖縄料理です。かつお節と山椒で香りよく仕上げました。

懐かしのあの頃・・・
1919年 大正8年 現在99歳

【この年に生まれた有名人】
・やなせ たかし(漫画家)
・水戸 光子(女優)

【流行った歌】
東京節／添田さつき

【出来事】
・世界で初めて乳酸菌飲料が発売されました。

・現代の「けん玉」の原型となる「おげつ」「日月ボール」が考案されました。

・信号機が出来ました。木の板に「トマレ」、「ススム」と書かれており、手で回転させて使用していました。

今月のひとこと
献立の監修をさせていただいている市先生より、今月のコメントをいただきました。

猛暑が続く、夏バテなどはされていないでしょうか？夏バテには水分と、食事をしっかり摂ることが大切です。食欲がない時は、お酢を使った料理が食欲を増進してくれます。お酢に含まれる酢酸とクエン酸にはそれぞれ、体に良いとされている作用があります。酢酸は、唾液や胃液の量を増やして消化吸収を助けてくれ、クエン酸には疲労物質を分解する作用があるとされています。

今月のお食事もお酢を使った料理が多くあります。お酢で酸味を利かせると塩分を感じやすくなるので、食塩の量を減らして調理するなどの工夫をしています。暑い日が続きますが、お酢を使った料理を食べて、夏を楽しみましょう。

お茶の水女子大学 生活科学部 食物栄養学科 市育代