

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日

8/1→7 栄養週間



8月1日(火) 昼食(鶏肉の美味だれがけ) 献立担当: 嶋崎(調理師)



信州上田名物「美味だれ」を、いずみの栄養科オリジナルで作りました。彩り野菜と食物繊維が豊富なきのこをたっぷり入れボリュームアップ! 美味だれソースでスタミナアップ! 暑い夏を乗り切りましょう!!

8月2日(水) 昼食(キャベツの梅マヨネーズ和え) 献立担当: 関(管理栄養士)



(栄養たっぷり酒粕の味噌汁)



さっぱりした酸味が体を緩めて過ごしやすくしてくれます。梅干しや梅酢は疲労物質の乳酸を代謝しながら体を冷やさないでお勧めです。暑い夏こそ、温かいものを食べて汗をかきましょう。具沢山の酒粕を食べて体の芯をしっかりと温めましょう! 内臓が温まって汗をかくと暑さに対して体が楽になりスッキリします。



8月2日(水) 夕食(鶏肉の甘酢醤油漬け) 献立担当: 小平(栄養士)



食欲が落ちる時期なのでこってりしすぎないようにレモン酢の風味でさっぱり食べられたらと思いました。

8月3日(木) 夕食(あじの南蛮漬け)



献立担当: 中田(栄養士)



8月は日中の気温が高く夏バテになりやすいので、さっぱりとしたお酢で夏バテ防止&あじでカルシウム強化! 野菜を加えて彩りもきれいで食欲アップ★食欲がない日もさっぱりとした味付けで食べやすいメニューです。

栄養の日

8月4日(金) 昼食(梅ごはん)(夏野菜酢豚)



(きゅうりとなすの浅漬)(すいか)



夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体の内側からクールダウンしてくれます。さらに豚肉のビタミンB1や、梅・酢に含まれるクエン酸と一緒に摂ることで、食欲減退するこの季節でも美味しく召し上がれるメニューを考えました。美味しくしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

献立担当: 伊東(管理栄養士)



8月5日(土) 夕食(ゴーヤチャンプル) 献立担当: 小平(調理師)



スタミナアップ! 夏バテ防止・疲労回復を考え、夏を快適に過ごすために、この献立を考えました。



8月6日(日) 昼食(鰻と枝豆の混ぜご飯) 献立担当: 塩沢(栄養士)



8月は暑い時期なので栄養をとることは夏バテ防止につながります。そこでスタミナ豊富「鰻」とビタミンB1などを多く含む「枝豆」のご飯を選びました。

8月7日(月) 夕食(和風ミートローフ)



献立担当: 室賀(管理栄養士)



(トマトとオクラのサラダ)

おからを使用しているので食物繊維が豊富で血圧上昇を抑え、血中コレステロールを減らし動脈硬化を予防する働きがあります。トマト・オクラは共に夏野菜で、ビタミン・ミネラルが豊富で老化予防が期待されます。