

☆2022年7月 グリーンロードのお食事紹介☆

グリーンロードでは、お食事もお楽しんでもらえるように、毎月さまざまな取り組みを行っております。

《選べるソース》

配膳時、好きなソースをお選びいただけます。

11日(月)



おろしソース又はねぎソース

26日(火)



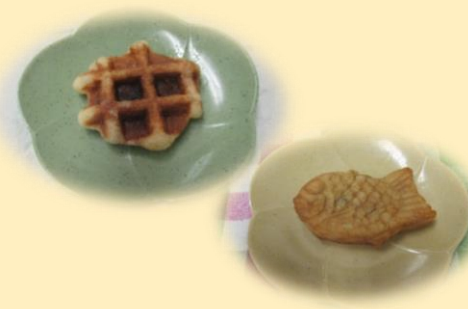
タルタルソース又はトマトソース

※写真はイメージです

《選べるおやつ》

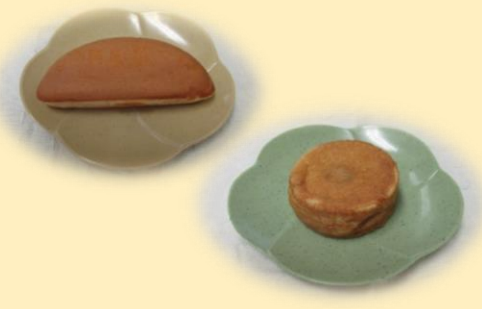
来所時、当日のおやつをお選びいただけます。

13日(水)



ワッフル又はたい焼き

25日(月)



クリームサンド又は今川焼き

《からだ元気メニュー》

毎月テーマを決めて、ポスター掲示しカードを添えて提供しています。
6月は「骨元気」メニューでした。

～骨元気～

6月28日(火) 昼食

＊ほうれん草入りチキンカレー ＊しらすのごまドレサラダ
＊コンソメスープ ＊バナナヨーグルト

骨は脳や心臓などの臓器を保護する大切な働きを担っています。
丈夫な骨を維持するには、【バランスの良い食事+日光浴+運動】を生活に取り入れることが大切です。

～骨を作る基になる栄養素～

カルシウム しらす・ヨーグルト・ほうれん草・ごま

たんぱく質 鶏肉・しらす・ヨーグルト

～カルシウムの吸収を助ける栄養素～

ビタミンD しらす ビタミンC 赤ピーマン ブロッコリー

☆日光浴☆ ☆適度な運動☆

体内での 骨を強くする

ビタミンD生成を促す

株式会社ELECのポスターを参照



しっかり食べて
元気な体づくり
をしましょう。
ご利用お待ち
しております。

7月は「夏バテ予防」メニューです。

《今日は何の日??》

7月8日は“チキン南蛮の日”。南(なん(7) 蛮(ばん(8)))と読む
語呂合わせから、この日に制定されているそうです。



過去の写真です

今日は何の日??

7月8日(木)

チキン南蛮の日

南(なん(7)) 蛮(ばん(8))
と読む語呂合わせ。
宮崎県のご当地グルメ。

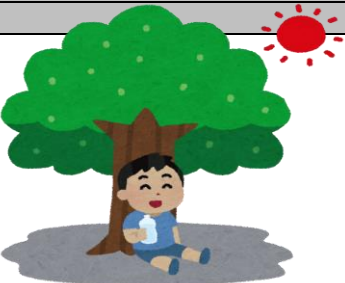
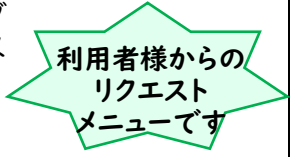
令和3年7月8日 栄養士
デイサービスセンター グリーンロード

行事に合わせてカードを
添えて配膳をし、お食事を
楽しんで頂いています。

2022年7月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
			当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。	1日
				ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 大根のさっぱり和え りんごムース I総計:476kcal 卵白ク:19.8g 脂質:13.4g 炭水化:65.7g 食塩相:1.7g
4日	5日	6日	7日	8日
タマゴサンド ポテトサンド コンソメスープ シュリンプサラダ イチゴムース	赤飯 味噌汁 豚肉のごま漬焼 ほうれん草のわさび和え りんごゼリー	ご飯 清まし汁 ほっけの山椒焼 さつまいものレモン煮 ピーチムース	<七夕> セタそうめん かき揚げ 大根のゆかり和え オレンジ	<<チキン南蛮の日>> ご飯 味噌汁 チキン南蛮 白菜の土佐和え 梅ゼリー 
I総計:426kcal 卵白ク:15.6g 脂質:16.7g 炭水化:51.8g 食塩相:3.2g	I総計:484kcal 卵白ク:21.3g 脂質:12.9g 炭水化:66.4g 食塩相:2.4g	I総計:457kcal 卵白ク:18.1g 脂質:4.5g 炭水化:83.3g 食塩相:2.0g	I総計:378kcal 卵白ク:11.7g 脂質:7.4g 炭水化:64.2g 食塩相:3.4g	I総計:531kcal 卵白ク:20.2g 脂質:16.7g 炭水化:71.3g 食塩相:2.0g
11日	12日	13日	14日	15日
<<選べるソースの日>> ご飯 清まし汁 さばの竜田揚げ おろしソース ねぎソース ビーフン炒め ミルクムース	ビビンバ丼 たまごスープ 焼売 杏仁フルーツ	ナポリタンスパゲティ クラムチャウダー風スープ フレンチサラダ キウィフルーツ 	ご飯 清まし汁 天ぷら 彩り白和え いちごゼリー	ご飯 コンソメスープ ホワイトシチュー ビーンズサラダ コーヒーゼリー
I総計:582kcal 卵白ク:18.8g 脂質:24.3g 炭水化:66.7g 食塩相:2.0g	I総計:494kcal 卵白ク:18.0g 脂質:17.5g 炭水化:62.5g 食塩相:2.8g	I総計:491kcal 卵白ク:18.2g 脂質:11.5g 炭水化:76.0g 食塩相:1.8g	I総計:443kcal 卵白ク:15.5g 脂質:8.7g 炭水化:73.7g 食塩相:2.1g	I総計:571kcal 卵白ク:21.4g 脂質:17.6g 炭水化:78.6g 食塩相:2.8g
18日	19日	20日	21日	22日
ご飯 清まし汁 ゴーヤチャンプルー 夏野菜の焼き浸し オレンジ	冷やしたぬきそば エビと豆腐のふんわり煮 もやしのツナ和え ぶどうゼリー	卵サンド タラモサンド 豆乳スープ スパゲッティーサラダ ピーチムース	ご飯 清まし汁 魚の揚げ浸し トマトサラダ ミルクムース	<<土用の丑の日>> うな丼 かきたま汁 柚香なます キウィフルーツ 
I総計:439kcal 卵白ク:17.2g 脂質:11.5g 炭水化:58.4g 食塩相:2.3g	I総計:529kcal 卵白ク:17.0g 脂質:14.8g 炭水化:78.5g 食塩相:2.9g	I総計:475kcal 卵白ク:14.8g 脂質:19.7g 炭水化:58.6g 食塩相:3.2g	I総計:470kcal 卵白ク:18.5g 脂質:13.5g 炭水化:65.2g 食塩相:2.4g	I総計:550kcal 卵白ク:28.4g 脂質:21.3g 炭水化:59.5g 食塩相:2.9g
25日	26日	27日	28日	29日
海鮮中華丼 わかめスープ バンバンジー風サラダ いちごゼリー 	<<選べるソースの日>> ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライトマトソース タルタルソース ジャーマンポテト パインムース	からだ元気【夏バテ予防】 玄米ご飯 豚汁 鮭の焼き南蛮漬け ねばねば野菜のしそ和え 梅ゼリー	ビーフカレー コンソメスープ レタスサラダ りんごムース 	冷やし中華 中華スープ 焼売 オレンジ
I総計:443kcal 卵白ク:21.0g 脂質:9.2g 炭水化:65.6g 食塩相:2.9g	I総計:523kcal 卵白ク:14.0g 脂質:17.9g 炭水化:74.3g 食塩相:2.9g	I総計:473kcal 卵白ク:22.8g 脂質:7.3g 炭水化:75.7g 食塩相:1.7g	I総計:474kcal 卵白ク:14.0g 脂質:13.1g 炭水化:73.2g 食塩相:3.0g	I総計:366kcal 卵白ク:14.4g 脂質:8.4g 炭水化:57.0g 食塩相:3.0g

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆2022年7月 グリーンロードのお食事紹介☆

グリーンロードでは、お食事もお楽しんでもらえるように、毎月さまざまな取り組みを行っております。

《選べるソース》

配膳時、好きなソースをお選びいただけます。

11日(月)



おろしソース又はねぎソース

26日(火)



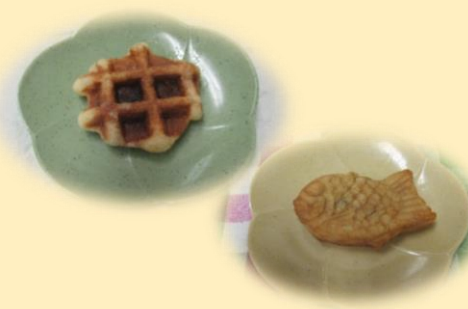
タルタルソース又はトマトソース

※写真はイメージです

《選べるおやつ》

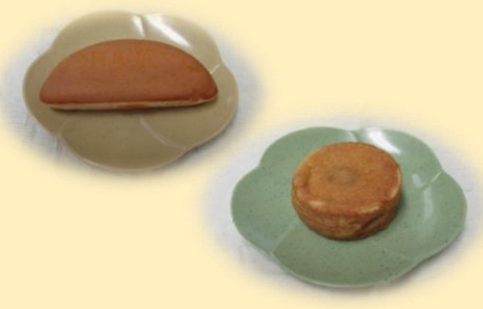
来所時、当日のおやつをお選びいただけます。

13日(水)



ワッフル又はたい焼き

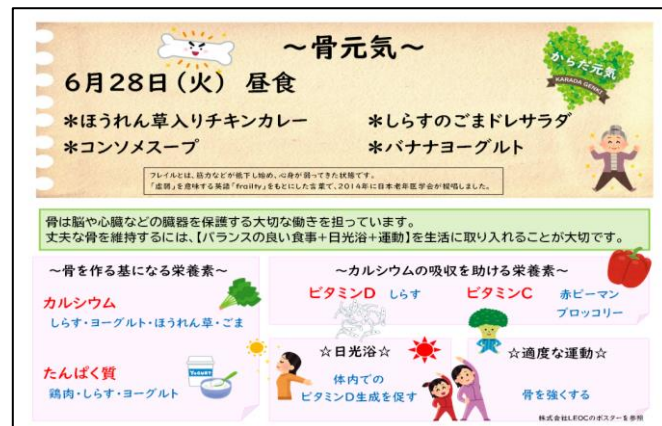
25日(月)



クリームサンド又は今川焼き

《からだ元気メニュー》

毎月テーマを決めて、ポスター掲示しカードを添えて提供しています。
6月は「骨元気」メニューでした。



しっかり食べて
元気な体づくり
をしましょう。
ご利用お待ちしております。

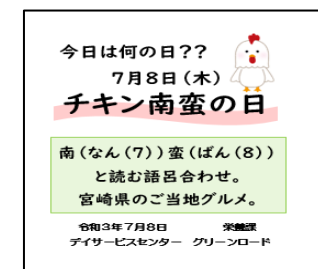
7月は「夏バテ予防」メニューです。

《今日は何の日??》

7月8日は“チキン南蛮の日”。南(なん(7) 蛮(ばん(8)))と読む
語呂合わせから、この日に制定されているそうです。



過去の写真です



行事に合わせてカードを
添えて配膳をし、お食事を
楽しんで頂いています。

栄養・健康一口メモ

2022年7月号

皆さんこんにちは。

6/6に梅雨入りし、6/21には夏至を迎え、梅雨があけると暑い夏がやってきますね。

こまめな水分補給を。水分は飲むだけではありません。食事をしっかり摂ることで、水分摂取につながります。規則正しい生活を送るためにも、食事＋水分摂取を行い、夏を迎える準備をしましょう。

★旬の野菜を食べよう とうもろこし★



近くの畑を見ると、とうもろこしがぐんぐん育っています。店頭にも並び始めていますね。このとうもろこしができるまでに、ヤングコーンを収穫しているって知っていましたか？とうもろこしはたくさん実をつけると未熟で食べる部分が少ない果実ができてしまうため摘果をするそうです。

先日八百屋さんにいったら、そのヤングコーン(店頭にはベビーコーンと書いてありました)が売っていました。

恥ずかしながら初めて見たので、思わず買ってみました。



◎ヤングコーンを茹でてみた・焼いてみた◎

【今回購入したヤングコーン 愛知産】



2種類購入。左はやや細めだったため、茹でてみました。右側はやや太めだったため、焼いてみました。



3～4枚、かたそうな皮をむいて、5分ほど塩茹です。串がスツと通れば出来上がり。まわりのやわらかい皮やひげも食べられます。甘くておいしかったです。



八百屋さんおすすめの食べ方、3～4枚皮をむき縦半分にカット。オリーブオイル、塩、コショウでグリル焼き。香ばしくて歯触りもよく、シャキシャキと食感も楽しめました。

★ご当地メニュー あぶら麩丼★

少し前になりますが、グリーンロードでは4月に“宮城県”のご当地メニューの提供を行いました。その中の1品である『あぶら麩丼』について、美味しかったとご好評をいただきました。職員からも食べてみたい！との声も聞かれたため、今回は手軽に作れるあぶら麩丼のメニューを作りやすい分量にアレンジしてご紹介いたします。

【材料】

ごはん 1人分 あぶら麩 5枚(約20g) 玉ねぎ 40g 卵 1個
水 100cc 麺つゆ(3倍濃縮) 大2 砂糖 小1程度 絹さや 2枚

【作り方】

- ①鍋に水、麺つゆ、砂糖を入れて、玉ねぎを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ②あぶら麩を入れてやわらかくなるまで煮汁を吸わせる。
- ③溶いた卵を回しいれて蓋をして、卵がお好みのかたさになるまで加熱する。
- ④③をご飯の上に盛り付けて、できあがり！

- ★今回は、カットしてあるあぶら麩を使用(下記写真左)。お好みで量を変えてみてください。
- ★あぶら麩は煮汁をたくさん吸うので、煮すぎると煮汁がなくなってしまいます。ご注意ください。
- ★麺つゆはメーカーによって味が違うので、砂糖の分量等味付けはお好みで調整をしてください。
- ★飾りは我が家でとれた絹さやにしてみました(下記写真右)。他、紅ショウガや三つ葉、刻みのりはいかがでしょう？



デイサービスセンター グリーンロード

管理栄養士 吉川恭子

*メニューのご紹介については、家庭で作りやすいように施設のメニューに一部アレンジを加えております。
*記載の内容は一般の方向けになります。食事制限のある方、疾病をお持ちの方は注意が必要な内容もございますのであらかじめご了承ください。