

# 8月のさんだて

月	火	水	木	金	土
2日 鶏じゃがトマト煮 キャベツの昆布和え わかめスープ ご飯・果物 ミルクビスケット ミルクココア	3日 魚の甘酢あんかけ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ご飯・果物 フレンチトースト ヤクルト	4日 豚肉のしょうが焼き キャベツのコールスロー 大根スープ ご飯・果物 ソーメン お茶	5日 愛情弁当の日 せんべい 飲むヨーグルト	6日 ハヤシライス 春雨の酢の物 果物 ナポリタン お茶	7日 肉うどん かにせん 牛乳
9日 にわとり汁 キャベツのゆかり和え 果物 ご飯 アーモンドトースト 牛乳	10日 かぼちゃコロッケ 野菜サラダ 味噌汁 ご飯・果物 枝豆 ヨーグルト	11日 牛丼 ひじき煮 夏野菜スープ 果物 盆団子 ミルク	12日 野菜クリームシチュー さつま芋のオレンジ煮 果物 ままかりいなり ウェハース お茶	13日 お弁当の日 せんべい ヨーグルト	14日 お弁当の日 バタークッキー 牛乳
16日 すき焼き風煮 ちりめんふりかけ 味噌汁 ご飯・果物 手作りパン ミルク	17日 とり天 きんぴら 味噌汁 ご飯・果物 胡麻団子 ミルク	18日 豊後汁 ねばねば和え 果物 ご飯 冷やしぜんざい お茶	19日 豆腐のグラタン なめこ汁 果物 ご飯 ツナサンド ミルク	20日 ビーフシチュー マカロニサラダ 果物 ご飯 黒砂糖ドーナツ ミルク	21日 あんかけ焼きそば カンパン 豆乳
23日 さばの味噌煮 ピーマンとじゃこ炒め レタススープ ご飯・果物 とうもろこし お茶	24日 ツナの炊き込みご飯 冷や奴 竹輪と青しその吸い物 煮豆 カンパン ヨーグルト	25日 パーティーの日 とろける野菜チキンカレー タメリクご飯 プリンアラモード まがりせんべい カルピス	26日 照り焼きハンバーグ 温野菜 味噌汁 ご飯・果物 モチモチかぼちゃケーキ カルピス	27日 ちゃんこ汁 スタミナ納豆 果物 ご飯 ピザトースト ミルク	28日 三色丼 味噌汁 えびせん 牛乳
30日 カツ丼 しじみの味噌汁 しゃぶしゃぶサラダ 果物 バナナマフィン ミルク	31日 ししゃもの竜田揚げ 夏野菜スープ 果物 ご飯 えびせん ヨーグルト				



## 7月のパーティー料理



## 食欲がないときの料理術

食欲がないときは、ニンニク、ショウガやウメ、シロ、ネギなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。

また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると食欲が出てくる場合も。環境設定も含めてくふうしてみましょう。



### 豆腐のゴマだれかけ

白ゴマ大4をすり、しょうゆ小1、砂糖大1、塩少々、水大1〜2でゴマだれを作り、やに豆腐、豚肉ときゅうりのスライス、しょうが、パセリを添える。

### あじのマリネ

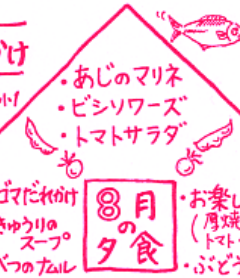
あじは軽く塩、コショウ、小麦粉をまぶして揚げ、せん切りのにんじん、ピーマン、玉ねぎ入りのフルチドレッシングに漬ける。

### お楽しみソーメン

厚焼き卵、椎茸の甘煮の他、ハム、油揚げ、焼き豚、にんじん、トマト、きゅうり、かまぼこなど、ありあわせのものを盛り合わせる。つけ汁に、ゴマ、くるみなどすり混ぜる。

### 豚肉の梅し巻き

豚肉うす切りに梅干をぬり、青じそをのせて巻く。フライパンで焼き、ワインをかけ蒸し煮にし、仕上げにしょうゆをまわしかける。



### お楽しみソーメン

厚焼き卵、椎茸の甘煮の他、ハム、油揚げ、焼き豚、にんじん、トマト、きゅうり、かまぼこなど、ありあわせのものを盛り合わせる。つけ汁に、ゴマ、くるみなどすり混ぜる。

## くりまわしのヒント

### 漬ける

- ・キムチ・ピクルス
- ・きゅうちゃん漬 (しょうゆ・酢・砂糖を煮立って漬ける)

### 炒める

- ・肉類、貝柱等と炒める (酢大2・しょうゆ小2・砂糖小2・塩)

### 山盛り きゅうり



### 煮る

- ・肉類
- ・ひき肉とそばろ

### 生で

- ・サラダ
- ・ナムル
- ・緑酢
- ・酢の物 (おろし三杯酢で味付けから揚、塩焼きの魚に)

