



給食だより夏号 vol.6

2025年8月1日
日比野病院栄養管理科

暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
体調を崩しやすい時季でもありますが、食事は体調管理の基本です。
暑い夏も美味しく、栄養満点の献立で皆さんの健康をサポートしていきます！！



夏の旬を味わう献立



PICK UP !

ゴーヤチャンプルー
ピーマンの肉詰め、冷しゃぶ
夏野菜カレー、冷やし中華
冬瓜の煮物、冷奴、ところてん
アイスクリーム

8月の献立は…

夏野菜をふんだんに使用した
栄養満点の献立です。
「ゴーヤチャンプルー」のように夏野菜の
ゴーヤ（ビタミン・ミネラル）と
豚肉・豆腐・卵（たんぱく質）を
組み合わせることで栄養バランスが整い、
夏バテしにくい身体を作ることができます。
バランスの良い食事、適度な運動、
十分な睡眠、こまめな水分摂取で
暑い夏を乗り切りましょう！

レシピ紹介

ゴーヤチャンプルー

材料（1人分）

・豚バラ肉	10g		
・木綿豆腐	20g		
・ゴーヤ	10g		
・玉ねぎ	20g		
・卵	10g		
・塩	少々	・かつお節	適量
・油	2cc	・ゴマ油	適量
◎しょうゆ	1cc	◎中華だし	1g
◎酒	1cc	◎こしょう	少々



作り方

- ① 豆腐は水切り後、サイコロ状に切る。
- ② ゴーヤは薄切りにし、塩でもみ、水に10分つけておく。（苦味軽減になるよ！）
- ③ 豚バラ肉は2cm幅、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ 油をひいたフライパンに豚肉を入れ、色が変わるまで炒めたら、絞ったゴーヤと玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤ ④に豆腐と合わせておいた◎の調味料を加えて炒める。
- ⑥ 溶き卵を回し入れてから鰹節を全体にからめ、仕上げにゴマ油で香りつけをして完成です。

8月行事食…15日(お金) ちらし寿司、夏野菜の天ぷら、焼き茄子、水ようかん

9月行事食…15日(敬老の日) 押し寿司、薄皮饅頭

23日(お月見) 芋ごはん、団子汁、秋刀魚の塩焼き

10月行事食…1日(開院記念日) 赤飯、秋の天ぷら

13日(体育の日) 栗ご飯

中旬(秋の味覚) 筍ご飯、秋刀魚の塩焼

