

# 5月→6月

ヴィラ梅光



# 予定献立表

	5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	6月1日 (土)	6月2日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・しめじ) 玉葱とじゃがいもの旨煮 ししゃも お漬物(しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・麩) 切り昆布の炒め煮 だし巻き玉子 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(あおさ・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 白花豆の甘煮 お漬物(味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(もやし・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 きゅうりのゆかり和え お漬物(明太子) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・玉葱) ひじきと大豆の煮物 ごま豆腐 お漬物(床漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(大根・油揚げ) 牛蒡のやわらか炒煮 納豆 お漬物(しば漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ サラダ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g ハヤシライス スパゲティサラダ コーンスープ フルーツ(キウイ・チェリー)	御飯140g 治部煮 ほうれん草のピーナツ和え 清し汁(錦糸卵) ショア(ブルーベリー)	御飯140g うなぎ丼 がんもとふきの煮物 赤だしなめこ汁 桜大根 ミックスフルーツ	御飯140g 豚肉のトマト煮 春雨サラダ~梅風味~ ワンタンスープ リンゴのコンポート	なめし70g にゅうめん じゃが芋とアスパラの炒め物 フルーツ(メロン)	御飯140g 西京焼き かりとささみの柚子風味和え かき玉汁 ぶどうゼリー	御飯140g 豚の角煮 キャベツとしらすのサラダ わかめスープ 黒蜜バナナ羹
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 回鍋肉 ワカメとエビの和えもの 中華スープ お漬物(沢庵漬) 杏仁豆腐	彩りおにぎり 串かつ アボガドと小海老のサラダ 出し巻き卵 枝豆 ひすい豆腐の清し仕立て 葛饅頭 フルーツ盛り	麦ご飯140g 新ごぼう入り和風ハンバーグ 長芋とオクラのかつお和え アスパラの炒め煮 春雨スープ お漬物(青かっぱ漬)	麦ご飯140g 海老フライ ナポリタン 南瓜のポターージュ お漬物(しば漬) いちご	ピースご飯 白身魚の煮付け 筍と三つ葉の和え物 もやしの炒め物 清し汁(セリ・蒲鉾) お漬物(しそ昆布)	赤飯 鶏肉の七味焼き さつま芋の煮物 味噌汁(えのき・玉葱) お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 茄子の肉味噌かけ 梅そうめん汁 お漬物(高菜漬) メロン
<b>成分</b>	エネルギー 1715 水分 1086.7 たんぱく質 65.7 食塩相当量 10.6	2075 1391.3 88.0 9.8	1674 946.1 63.6 9.1	1732 1086.3 54.2 8.8	1424 938.5 59.9 12.9	1439 830.6 63.5 7.5	1630 980.5 61.3 9.0

早いもので今週から6月に入ります。  
 今年の福岡地方の梅雨入りは6月5日ごろと予想され、7月中旬まで続きます。  
 蒸し暑い日続き、食欲も落ちてくる時期ではありますが、  
 これからやってくる夏の暑さに負けないように、しっかり食べて栄養を付けましょう！！





ヴィラ梅光

# 予定献立表



	6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)	6月9日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・油揚げ) 白菜の旨煮 めかぶ お漬物(しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(わかめ・玉葱) 大豆の五目煮 山芋とろろ お漬物(野沢菜漬) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ オムレツ ウインナー 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(あおさ・玉葱) 切干し大根の炒め煮 冷奴 お漬物(高菜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(ちくわ・油揚げ) めざし 味のり カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(冬瓜・玉葱) 切り昆布の煮付け 温泉卵 お漬物(梅干し) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜のスープ煮 ハムサラダ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 焼き肉風野菜炒め 春雨サラダ つみれ汁 抹茶ムース	<b>★紫陽花御膳★</b> 薬味ご飯 あなごの天ぷら 焼き茄子のお浸し(梅風味) オクラの昆布和え 味噌汁(豆腐・なめこ) あじさい羹 水玉羊羹	御飯140g 牛丼 ポテトサラダ ほうれん草スープ コーヒーゼリー	御飯140g 白身魚の山椒焼き ビーフン炒め もずくスープ 牛乳寒天(フルーツ)	御飯140g 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え とろろ味噌汁 フルーツ(メロン)	おにぎり70g(菜めし) かやくうどん しゅうまい オクラの梅風味和え 白桃のジュレ	御飯140g チキン南蛮 キャベツとちくわの和え物 根菜味噌汁 フルーツみつ豆
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 蟹茶巾のあんかけ 味噌汁(しめじ・玉葱) お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 青梗菜と豚肉の炒めもの もやしとピーマンの華風和え 冬瓜の中華スープ お漬物(奈良漬) わらびもち	麦ご飯140g 鯛ハンバーグ お煮しめ 山菜サラダ 清し汁(筍・水菜) お漬物(味づくし)	麦ご飯140g 棒々鶏 青梗菜の煮浸し 赤だしきのこ味噌汁 お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 牛蒡サラダ 茄子の香味焼き 清し汁(蒲鉾・オクラ) お漬物(奈良漬)	麦ご飯140g 豚の香味焼き じゃが芋の胡麻酢和え 清し汁(錦糸卵) お漬物(野沢菜漬) スイカ	麦ご飯140g 青魚の煮おろし ひじきと枝豆サラダ 筍の土佐煮 清し汁(はんぺん) お漬物(しそ昆布)
<b>成分</b>	エネルギー 1608 水分 931.3 たんぱく質 63.5 食塩相当量 8.4	エネルギー 1578 水分 1223.8 たんぱく質 56.3 食塩相当量 9.7	エネルギー 1676 水分 989.5 たんぱく質 66.4 食塩相当量 8.7	エネルギー 1350 水分 1005.9 たんぱく質 64.3 食塩相当量 8.6	エネルギー 1708 水分 1090.6 たんぱく質 69.5 食塩相当量 10.2	エネルギー 1500 水分 1033.3 たんぱく質 58.7 食塩相当量 9.5	エネルギー 1517 水分 1000.4 たんぱく質 61.7 食塩相当量 8.3

## ★6日は紫陽花御膳を予定しております！！★

穴子はウナギ同様夏バテ予防として有名ですが、これは体の抵抗力を高めるビタミンAやビタミンAの吸収を高める脂質の他、ビタミンB1、B2、E、D、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛などもバランス良く含む優れた食品であるからです。夏本番になる前に食事をしっかり食べてこれからの夏に備えましょう！！





ヴィラ梅光

# 予定献立表

	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・しめじ) こんにゃくの炒め煮 山菜サラダ お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) キャベツのさっと煮 ごぼうの甘辛煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ 海草サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・えのき) 切干し大根の炒め煮 もずく お漬物 (かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 芽ひじきの煮物 温泉卵 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・油揚げ) ししゃも 冷奴 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ サラスパサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g カレーライス マカロニサラダ きのこスープ らっきょう フルーツヨーグルト	御飯140g 牛肉の味噌焼き 冬瓜の煮物 とろろ昆布汁 リンゴのコンポート	御飯140g うなぎ丼 炒り豆腐 みぞれ汁 フルーツ (びわ)	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 ほうれん草のピーナツ和え みょうがの味噌汁 にんじんゼリー	ちまき 冷やし素麺 茄子の揚げだし 杏仁豆腐	赤飯 肉じゃが ブロッコリーの酢味噌かけ 梅風味清し汁 みかんゼリー	御飯140g 豚の生姜焼き ひじきサラダ オクラのスープ ぶどうゼリー
夕食	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ さつま芋の含め煮 小女子くるみ 味噌汁 (わかめ・玉葱) お漬物 (沢庵漬け)	生姜ごはん 白身魚の磯辺焼き 小松菜の豚肉炒め のっぺい汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 蒸し鶏の香味ソースがけ わかめと海老の酢の物 れんこんの金平 茶そば汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 和風ムニエル 鶏レバーのしょうが煮 長芋とオクラのかつお和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鶏肉のもろみチーズ焼き オクラの辛子和え 海老団子スープ お漬物 (しば漬け) キウイ	麦ご飯140g 鱈の南蛮漬け 里芋のゆず煮 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鯛の煮付け 穂先筍の味噌煮 わかめスープ お漬物 (胡瓜の床漬)
成分	エネルギー 1576 水分 1095.5 たんぱく質 57.8 食塩相当量 10.1	1444 1015.8 64.8 7.3	1453 1104.3 70.0 7.7	1625 1122.8 64.3 8.4	1449 876.6 55.1 11.8	1507 999.9 67.3 9.6	1487 1032.7 61.5 8.0

## オクラの栄養

オクラのネバネバは、糖尿病の予防や便秘の改善、コレステロールの吸収を抑える効果があります。他にもネバネバは胃壁を守ってくれる働きもあります。また、βカロチン、ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄などを含んでおり、これらの栄養素を無駄なく摂るには、生でいただくか、ゆで時間を短めにするのがコツです。

夏バテにもオススメなネバネバ料理で、これからやってくる暑い季節を乗り切りましょう！！



6月



ヴィラ梅光



# 予定献立表

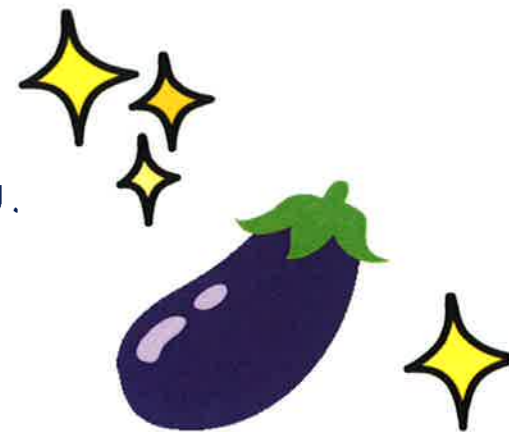


	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)	6月23日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・えのき) 薩摩揚げとじゃが芋の旨煮 納豆 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(茄子・油揚げ) 鶏牛蒡炒め 竹の子の土佐煮 お漬物(高菜漬け) カルシウム牛乳	パン コーンスープ キャベツと肉団子の旨煮 大根サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(しめじ・麩) 大豆の五目煮 もずく お漬物(野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(薩摩芋・油揚げ) 焼き鮭 温泉卵 お漬物(しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・しめじ) 芽ひじきの煮物 山芋とろろ お漬物(べったら漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ ベーコンエッグ かぼちゃサラダ 牛乳
昼食	御飯140g 鶏肉と五目野菜の旨煮 くらげの中華酢の物 清し汁(しめじ・水菜) フルーツみつ豆	御飯140g 煮込みハンバーグ むき海老のフレンチサラダ 清し汁(錦糸卵) 桃のミルクゼリー	焼きそば(紅生姜) イカしゅうまい 冬瓜とハムのスープ 杏仁豆腐	御飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ もやしとピ-マンの炒め物 清し汁(はんぺん) フルーツ(メロン)	海老ピラフ キャベツの胡麻マヨ和え コーンポタージュ 福神漬け 白桃のジュレ	御飯140g 鶏肉のマ-ルト'煮 カニと胡瓜の酢の物 梅そうめん汁 にんじんゼリー	御飯140g 西京焼き 牛蒡サラダ わかめスープ 黒蜜バナナ羹
夕食	麦ご飯140g 豆腐ハンバーグきのこあん 南瓜の含め煮 清し汁(錦糸卵) お漬物(野沢菜漬け)	麦ご飯140g 青魚の煮おろし じゃが芋とツナの炒め あおさの味噌汁 お漬物(青かっぱ漬け) ぶどう	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 しらす入り酢の物 味噌汁(豆腐・大根) はりはり漬け	麦ご飯140g 厚揚げと茄子の味噌炒め 青梗菜の煮びたし 清し汁(蒲鉾・水菜) お漬物(味づくし) フルーツ	麦ご飯140g 豚の香味焼き 三色野菜の和え物 味噌汁(えのき・大根) お漬物(白菜の浅漬け) くずきり	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き 春雨サラダ いかと冥加の酢味噌あえ 沢煮椀 お漬物(味づくし)	麦ご飯140g すき焼き風煮物 長芋とオクラのかつお和え 茶そば ほうれん草の清し汁 お漬物(野沢菜漬け)
成分	エネルギー 1455 水分 1106.6 たんぱく質 60.9 食塩相当量 7.9	エネルギー 1598 水分 1164.5 たんぱく質 61.8 食塩相当量 8.6	エネルギー 1344 水分 863.9 たんぱく質 52.7 食塩相当量 8.0	エネルギー 1281 水分 1069.9 たんぱく質 51.2 食塩相当量 7.1	エネルギー 1706 水分 1152.3 たんぱく質 69.8 食塩相当量 8.7	エネルギー 1560 水分 1046.1 たんぱく質 68.1 食塩相当量 8.9	エネルギー 1647 水分 1128.0 たんぱく質 66.9 食塩相当量 9.6

## 茄子のおはなし

茄子(なす)に含まれている成分は、約94%が水分であり栄養価は他の野菜に比べると少ないですが、ビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランス良く含んでおり、体の調子を整えてくれます。

また、なすには体を冷やす作用があり、紫色の成分であるナスニンとポリフェノールはコレステロール値を下げる効果があります。赤ワインでブームを起こしたポリフェノールは抗酸化作用があり、老化防止や病気の予防によいと言われています。





6月

ヴィラ梅光



# 予定献立表



	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 ゆず豆腐 お漬物 (べったら漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (玉葱・麩) 切り昆布の炒め煮 だし巻き玉子 味のり お漬物 (梅干し)	パン 野菜スープ オムレツ ウイパーとピーマンの炒め物 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) ししゃも ひじきの煮物 お漬物 (胡瓜の浅漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) 白菜の旨煮 ごぼうの甘辛煮 お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・油揚げ) キャベツのさっと煮 めかぶ お漬物 (たくあん漬) 牛乳	パン きのことスープ 目玉焼き フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼食	御飯140g 治部煮 じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁 (豆腐・ちくわ) フルーツ (オレンジ)	御飯140g 厚揚げと豚肉の煮物 春菊のピーナツ和え つみれ汁 フルーツゼリー	御飯140g ハヤシライス スパゲッティサラダ かき玉スープ フルーツ (甘夏缶)	梅しらすおにぎり(70g) おろしうどん 餃子 ショア (ピーチ)	御飯140g 鶏肉のトマト煮 マカロニ卵サラダ オクラのコンソメスープ 抹茶ムース	御飯140g 魚の塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 清し汁 (春菊・かにかま) マンゴープリン	御飯140g 鮭のムニエルおろしソー プロツリ酢味噌かけ 清し汁 (豆腐・三つ葉) カルピスゼリー
夕食	麦ご飯140g 白身魚のさっぱり煮 にがりのツナ炒め とろろ昆布汁 お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 鮭コロッケ 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (もやし・油揚げ) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鱈の柚庵焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (椎茸・麩) お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 肉団子の甘酢あんかけ 炒り豆腐 野菜の中華スープ お漬物 (しば漬) 杏仁豆腐	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬 小松菜の豚肉炒め ワカメと豆腐の炒め煮 赤だしなめこ味噌汁 お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 肉じゃが 五目野菜の胡麻酢和え なすのピリ辛炒め 味噌汁 (白菜・麩) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ キャベツとカニのサラダ 大根のしそ風味和え 味噌汁 (わかめ・玉葱) お漬物 (白菜漬)
成分	エネルギー 1324 水分 1016.9 たんぱく質 48.6 食塩相当量 7.3	エネルギー 1606 水分 997.0 たんぱく質 56.3 食塩相当量 9.8	エネルギー 1519 水分 1088.1 たんぱく質 65.2 食塩相当量 8.9	エネルギー 1523 水分 1185.2 たんぱく質 60.4 食塩相当量 10.3	エネルギー 1638 水分 1102.3 たんぱく質 63.0 食塩相当量 7.1	エネルギー 1405 水分 1110.1 たんぱく質 54.7 食塩相当量 8.8	エネルギー 1460 水分 1005.9 たんぱく質 67.5 食塩相当量 7.1

「冬の瓜」と書く冬瓜(トウガン)が一番出回るのがこの季節です。長期保存が可能で冬でも賞味できるためにこの名前がついたと言われてはいますが、夏野菜です。そんな冬瓜には、以下のような効果があるとされています。

●利尿作用があり、高血圧に効果あり！！

冬瓜自体95%が水分な上、カリウムを多く含み、これにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があるので、高血圧に効果があると言えます。

●ビタミンCを多く含み、風邪を引きにくくする

肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。

また、冬瓜には体の熱を冷ましてくれる作用もあり、暑い夏によく食べられます。その他にも、腫れを抑え膿を出し、むくみを取る作用もあるそうです。

