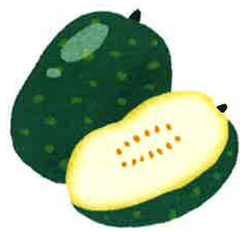
6月 予定献立表

	6月2日（月）	6月3日（火）	6月4日（水）	6月5日（木）	6月6日（金）	6月7日（土）	6月8日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（えのき・水菜） キャベツの旨煮 お漬物（しば漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（わかめ・巻き麩） 大豆の五目煮 お漬物（野沢菜漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・油揚げ） オムレツ お漬物(青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（あおさ・里芋） 切干し大根の炒め煮 お漬物（高菜漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（白菜・椎茸） 金平ごぼう のりの佃煮 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 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯140ｇ ミネストロンスープ 南瓜のスープ煮 ふりかけ（かつお） 牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 牛肉の味噌焼き 春雨サラダ つみれ汁 フルーツ（バナナ）	御飯１４０ｇ 魚の煮付け オクラの辛子和え かき玉汁 フルーツポンチ	焼きそば しゅうまい ほうれん草スープ ジョア（ブルーベリー）	御飯１４０ｇ 青魚の胡麻焼き じゃが芋のカレー炒め もずくスープ 牛乳寒天（フルーツ）	✿紫陽花御膳✿ 薬味ご飯 あなごの天ぷら 茄子の煮浸し 胡瓜の梅おかか和え 清し汁（なめこ・三つ葉） あじさい羹	御飯１４０ｇ 鮭の幽庵焼き ビーフン炒め とろろ味噌汁 フルーツ（びわ）	御飯１４０ｇ 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとちくわの和え物 根菜味噌汁 メロンムース
間食	どら焼き			抹茶ワッフル			
夕食	麦ご飯140ｇ 鮭の塩焼き 南瓜の含め煮 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 牛蒡サラダ 冬瓜の中華スープ お漬け物（奈良漬け）	麦ご飯140ｇ 魚の香味焼き 白菜とカニのサラダ 清し汁（筍・水菜） お漬物（味づくし）	麦ご飯140ｇ 棒々鶏 がんもと蕗の煮物 赤だし味噌汁 お漬物（べったら漬け）	麦ご飯140ｇ 鯖の味噌煮 小松菜のツナ和え 清し汁（蒲鉾・オクラ） お漬物（奈良漬け）	麦ご飯140ｇ 焼き肉炒め ひじきと枝豆のﾏﾖ和え 清し汁（錦糸卵） お漬物（つぼ漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚の磯風味焼き 焼き茄子のお浸し(梅風味) 清し汁（はんぺん） お漬物（しそ昆布）
成分	エネルギー 1503 水分 957.2 たんぱく質 57.3 食塩相当量 8.5	1447 1152.1 56.2 7.0	1449 1033.4 62.3 8.0	1534 925.1 61.9 8.3	1432 1045.7 55.7 9.6	1419 862.0 57.6 9.3	1408 934.8 58.2 7.6

★名前は冬でも夏の野菜？

冬瓜は、7～9月の夏期に収穫される夏野菜ですが、なぜ「冬瓜」と冬の字がついているのでしょうか。熟すと皮がかたくなり冬まで保存がきくことからだと言われています。

また、熱を収めることからのぼせを抑え、発熱・糖尿病などからくる喉の乾き、水太りのむくみ改善などに効くと言われ、夏バテ改善や肥満、高血圧、糖尿病予防に効果があると言われています。



6月 予定献立表

	6月9日（月）	6月10日（火）	6月11日（水）	6月12日（木）	6月13日（金）	6月14日（土）	6月15日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（大根 ・水菜） 芽ひじきの煮物 温泉卵 お漬物（高菜漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・油揚げ） 白菜のさっと煮 お漬物（味づくし） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（青梗菜・もやし） 玉葱とじゃが芋の洋風煮 お漬物（めんたいこ） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（南瓜・えのき） こんにゃくの炒め煮 お漬物（かっぱ漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（あおさ・椎茸） 牛蒡のやわらか炒煮 お漬物（沢庵漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（白菜・油揚げ） 切干し大根の炒め煮 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯140ｇ コンソメスープ ベーコンエッグ ふりかけ（かつお） カルシウム牛乳
昼食	御飯１４０ｇ ハヤシライス(福神漬け) マカロニサラダ ワンタンスープ フルーツヨーグルト	御飯１４０ｇ 西京焼き 里芋のゆず煮 とろろ昆布汁 杏仁豆腐	おにぎり70g（菜めし） 冷やし素麺 茄子の揚げだし フルーツ（びわ）	御飯１４０ｇ 豚肉とうずらの煮物 春菊のピーナツ和え みょうがの味噌汁 にんじんゼリー	御飯１４０ｇ うなぎ丼 厚揚げの煮物 赤だし味噌汁 ぶどうゼリー	御飯１４０ｇ 鶏肉のもろみチーズ焼き 海藻サラダ 梅風味清し汁 リンゴのコンポート	御飯１４０ｇ 豚の生姜焼き ひじきと空豆の和え物 味噌汁（椎茸・深葱） コーヒーゼリー
間食	もみじまんじゅう						
夕食	麦ご飯140ｇ 青魚の照り焼き 冬瓜の煮物 味噌汁（わかめ・玉葱） お漬物（沢庵漬け）	麦ご飯140ｇ ゆで豚の胡麻たれかけ 小松菜の炒め物 春雨スープ お漬物（しば漬け）	麦ご飯140ｇ 蒸し鶏の香味ソースがけ サーモンのフレンチサラダ かき玉汁 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 清し汁（はんぺん） お漬物（奈良漬け）	麦ご飯140ｇ 肉じゃが サラスパサラダ 海老団子スープ お漬物（べったら漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚のめんたい焼き 穂先筍の肉味噌かけ 清し汁（豆腐・水菜） お漬け物（味づくし）	赤飯 揚げ鯵のｶﾚｰきのこあん さつま芋の含め煮 清し汁(花麩・三つ葉) お漬物（胡瓜の床漬け）
成分	エネルギー 1598 水分 984.2 たんぱく質 67.3 食塩相当量 10.3	1269 989.1 58.7 7.5	1281 886.4 51.8 9.8	1530 1046.8 59.2 7.8	1607 911.9 60.1 9.0	1442 893.2 65.4 8.7	1504 875.7 60.4 10.7

●鉄分を摂りましょう！！　～鉄の働きと多く含む食材～

働き①：酸素を全身に届ける！

鉄の主なはたらきは、全身に酸素を運搬すること。鉄が不足すると、全身に酸素が行き渡らず、疲労感や息切れ、記憶力や学習能力の低下等が現れます。

働き②：免疫機能にかかわる！

鉄には、口の中の粘膜などの免疫機能を高める効果もあります。口内炎の予防や治療には、鉄分の補給が有効とされています。

多く含まれる食材

豚・鳥・牛など肉類のレバー、シジミ・アサリなどの貝類やイワシ、煮干し、青魚、ひじき、青のり、パセリ、ほうれん草、海藻類、大豆

6月　予定献立表

	6月16日（月）	6月17日（火）	6月18日（水）	6月19日（木）	6月20日（金）	6月21日（土）	6月22日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・油揚げ） さつま揚げと里芋の旨煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁(えのき・大根) 切り昆布の煮付け お漬物（野沢菜漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（茄子・麩） 南瓜のスープ煮 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（人参・椎茸） 大豆の五目煮 温泉卵 お漬物（沢庵漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（薩摩芋・油揚げ） 金平ごぼう お漬物(しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・玉葱） 芽ひじきの煮物 お漬物（べったら漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ ミネストロンスープ ベーコンエッグ ふりかけ 牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 鮭の塩焼き くらげの中華酢の物 清し汁（はんぺん） フルーツ（バナナ）	御飯１４０ｇ 鶏肉と五目野菜の旨煮 キャベツのゆかり和え あおさの味噌汁 フルーツ（甘夏缶）	空豆と海老のピラフ マカロニサラダ オクラのスープ 杏仁豆腐	御飯１４０ｇ ハンバーグ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｲｶのｻﾗﾀﾞ 冬瓜とハムのスープ メロンムース	御飯１４０ｇ 西京焼き 五目三角野菜煮 もずくの清し汁 水ようかん	御飯１４０ｇ 海鮮と野菜の炒め物 長芋とオクラのかつお和え 梅そうめん汁 抹茶ムース	御飯１４０ｇ 鮭の幽庵焼き 牛蒡サラダ 味噌汁（わかめ・玉葱） フルーツ（びわ）
間食	カステラ			シュークリーム			
夕食	麦ご飯140ｇ 厚揚げと茄子の味噌炒め ﾂﾙﾑﾗｻｷの梅肉和え 清し汁（錦糸卵） お漬物（高菜漬け）	麦ご飯140ｇ 青魚の胡麻焼き じゃが芋とツナの炒め かき玉汁 お漬物（青かっぱ漬け）	麦ご飯140ｇ 牛肉の時雨煮 三色野菜の和え物 味噌汁（しめじ・玉葱） お漬物（奈良漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚の煮おろし もやしとﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 清し汁（蒲鉾・水菜） お漬物（味づくし）	麦ご飯140ｇ 鶏のから揚げ 春雨サラダ～梅風味～ 味噌汁（えのき・深葱） お漬物（茄子の浅漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚の和風あんかけ 里芋のゆず煮 豚汁 お漬物（しば漬け）	麦ご飯140ｇ すき焼き風煮物 ツナと胡瓜の酢の物 ほうれん草の清し汁 はりはり漬け
成分	エネルギー 1409 水分 1010.0 たんぱく質 60.9 食塩相当量 7.0	1380 939.5 52.3 10.0	1626 992.6 55.5 8.6	1678 1046.1 72.7 8.8	1434 857.5 61.1 8.2	1341 978.8 56.8 8.2	1508 999.7 59.7 6.6

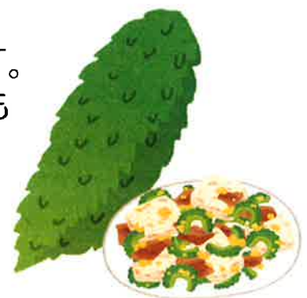
●6月21日は夏至です。

夏至とは、「日長きこと至る・きわまる」と言う意味だそうです。1年の中で、最も昼が長く夜の短い日になり、昼の12時のときの太陽の高さも、1年でもっとも高くなります。冬至と比べた場合、東京などでは、昼の時間差は5時間近くもあるようです。今年の夏至は6月21日ごろにあたり、昼間が14時間50分で、夜間は9時間25分くらい。それに対して、冬至は昼間は9時間45分で、夜間が14時間15分なのだそうです。実際の時間で示されると、納得のいく「夏至」ですね。

6月 予定献立表

	6月23日（月）	6月24日（火）	6月25日（水）	6月26日（木）	6月27日（金）	6月28日（土）	6月29日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（じゃが芋・油揚げ） こんにゃくの炒め煮 お漬物（奈良漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（玉葱・麩） 白菜の旨煮 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・えのき） チーズオムレツ お漬物（明太子） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（あおさ・玉葱） ひじきの煮物 お漬物（茄子の浅漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（巻き麩・もやし） キャベツのさっと煮 お漬物（野沢菜漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（椎茸・油揚げ） 五目金平 お漬物（べったら漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ コンソメスープ ポークビーンズ ふりかけ（のりたま） 牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 鶏肉の照り焼き 大根のｻﾗﾀﾞ 清し汁（蒲鉾） ヨーグルトババロア	御飯１４０ｇ 魚の煮付け 春菊のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え つみれ汁 みかんゼリー	御飯１４０ｇ 豚丼（咲献） 餃子 味噌汁（京菜・さつま芋） ジョア（ピーチ）	御飯１４０ｇ 白身魚の酒蒸し 白菜の煮びたし 清し汁（はんぺん） ピーチムース	御飯１４０ｇ 豚肉のネギ塩炒め スパゲッティサラダ 味噌汁（水菜・大根） 抹茶アイス	御飯１４０ｇ うなぎのかば焼き ほうれん草のおかか和え 清し汁（春雨・かにかま） 杏仁豆腐	御飯１４０ｇ 三色丼 南瓜の含め煮 味噌汁（冬瓜・玉葱） フルーツ（ぶどう）
間食	たいやき			いちごクレープ			
夕食	麦ご飯140ｇ 鯖の味噌煮 にがうりの炒め物 とろろ昆布汁 お漬物（沢庵漬け）	麦ご飯140ｇ がんもと里芋の煮物 焼き茄子のお浸し（梅風味） 赤だし味噌汁 お漬物（青かっぱ漬け）	麦ご飯140ｇ 青梗菜と牛肉の炒めもの ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢味噌かけ 中華スープ お漬物（しば漬け）	麦ご飯140ｇ 鶏肉のくわ焼き 炒り豆腐 味噌汁（牛蒡・春菊） お漬物（しそ昆布）	麦ご飯140ｇ 鮭のムニエル 南瓜サラダ コーンポタージュ 桜大根漬け	麦ご飯140ｇ 肉じゃが みょうがとオクラの酢の物 海老団子スープ お漬物（味づくし）	麦ご飯140ｇ 白身魚の南蛮漬け キャベツのサラダ 清し汁（豆腐・三つ葉） 漬物（白菜漬け）
成分	エネルギー 1480	1352	1395	1388	1635	1492	1362
	水分 978.4	922.4	923.6	999.7	965.7	967.3	921.5
	たんぱく質 59.1	54.0	52.9	66.3	62.0	54.0	47.2
	食塩相当量 7.7	8.1	6.7	9.3	7.6	7.4	6.4

○にがうりの独特の苦みの正体は…？

　にがうりを食べると独特の苦味を感じますね。あの苦味成分は「モモルデシン」という成分で、これがとても身体に良いようです。まずは、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があるそうです。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。まさに暑さでだれてしまいがちな時にもってこいの野菜ですね！

　さらに、にがうりにはビタミンＣを多く含み、風邪の予防や疲労回復、肌荒れにも効果があると言われています(＊^^＊)♪