

6月

予定献立表



| | 6月1日 (月) | 6月2日 (火) | 6月3日 (水) | 6月4日 (木) | 6月5日 (金) | 6月6日 (土) | 6月7日 (日) |
|----|---|---|---|---|--|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・しめじ) こんにゃくの炒め煮 めかぶ お漬物 (味づくし) 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・深葱) 切干し大根の炒め煮 おくらの和え物 お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳 | パン コンソメスープ ベーコンエッグ ほうれん草の和え物 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・椎茸) 白菜のさっと煮 山菜サラダ はりはり漬け カルシウム牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・えのき) 里芋のそぼろ煮 オレンジ 海苔の佃煮 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (玉葱・油揚げ) 大豆の五目煮 温泉卵 お漬物 (奈良漬) 牛乳 | パン 野菜スープ 南瓜の洋風煮 チキンサラダ 牛乳 |
| 昼食 | 御飯140g 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ もずくの清し汁 フルーツ (びわ) | 御飯140g 金目鯛の煮付け ブロッコリーの塩昆布和え 清し汁 (豆腐・三つ葉) ぶどうゼリー | ★出張料理★  ラーメン | 御飯140g 鶏肉のもろみチーズ焼き 焼き茄子のお浸し (梅風味) 冬瓜とハムのスープ メロンムース | 御飯70g ちゃんぽん 黒豚餃子 ジョア (ブルーベリー) | 御飯140g 青魚の照り焼き さつま芋の含め煮 なめこ味噌汁 白桃のジュレ | 御飯140g 豚の生姜焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 (もやし・大根) にんじんゼリー |
| 夕食 | 赤飯 鮭の幽庵焼き 冬瓜の煮物 海老団子のスープ お漬物 (野沢菜漬) | 麦ご飯140g 豚肉とキノコのオyster炒め くらげの中華酢の物 味噌汁 (白菜・麩) お漬物 (しば漬) 白桃羹 | 麦ご飯140g 魚の香味焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 (わかめ・油揚げ) お漬物 (つぼ漬) | 麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き なます和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (べったら漬) | 麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ もやしの和え物 味噌汁 (小松菜・白葱) お漬物 (味づくし) | 麦ご飯140g すき焼き風煮物 青梗菜の煮浸し 清し汁 (花麩・水菜) お漬物 (青かっぱ漬) | 麦ご飯140g 銀鱈のみりん焼き マカロニサラダ とろろ昆布汁 お漬物 (沢庵漬) |
| 成分 | エネルギー 1328 水分 892.5 たんぱく質 58.3 食塩相当量 7.3 | エネルギー 1343 水分 928.0 たんぱく質 52.2 食塩相当量 7.4 | イベント食 含まず エネルギー 1083 水分 679.0 たんぱく質 44.8 食塩相当量 4.9 | エネルギー 1402 水分 984.7 たんぱく質 57.7 食塩相当量 7.2 | エネルギー 1348 水分 1050.9 たんぱく質 60.1 食塩相当量 5.8 | エネルギー 1528 水分 994.8 たんぱく質 61.8 食塩相当量 7.0 | エネルギー 1452 水分 936.5 たんぱく質 57.6 食塩相当量 7.2 |

○食中毒にご注意ください！○…湿気の多い時期に入り、家庭においても食中毒の予防が大切です！

①付けない！(清潔)

基本は手洗いです。自らが細菌の運び屋にならないように、こまめに手を洗いましょう。

②増やさない！(冷却)

冷蔵庫で保存しなければならない食品を買った場合は、寄り道せず、帰ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。

③やっつける！(過熱)

残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。しかしながら、「加熱したから大丈夫」という過信は禁物です。

食中毒予防の3原則



6月



予定献立表



| | 6月8日 (月) | 6月9日 (火) | 6月10日 (水) | 6月11日 (木) | 6月12日 (金) | 6月13日 (土) | 6月14日 (日) |
|----|--|---|---|--|--|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・人参) ごぼうのやわらか煮 大根葉の和え物 お漬物 (しば漬け) 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・白葱) 芽ひじきの煮物 もずく お漬物 (青かっぱ漬け) カルシウム牛乳 | パン 野菜スープ オムレツ メロン 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) つわの炒め煮 にんにく芽の炒め物 お漬物 (味づくし) 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (玉葱・えのき) 切り昆布の煮付け 納豆 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) キャベツの旨煮 味のり お漬物 (胡瓜の浅漬け) 牛乳 | パン コンソメスープ ポークビーンズ キウイ 牛乳 |
| 昼食 | 御飯140g 白身魚の磯辺焼き 春菊のピーナツ和え 味噌汁 (里芋・しめじ) コーヒーゼリー | 御飯140g 焼き肉炒め オクラの辛子和え 清し汁 (蒲鉾) チョコムース | ☆紫陽花御膳☆ あなご入り炊き込みご飯 いさきのしそ巻き天ぷら 茄子の煮浸し 新生姜と胡瓜の甘酢和え 赤だし味噌汁 あじさい羹  | 御飯140g 豚の香味焼き 長芋とオクラのかつお和え 清し汁 (白葱・かいわれ) リンゴのコンポート | 御飯140g 青魚の胡麻焼き ながうりのツナ炒め 清し汁 (椎茸・みつ葉) 抹茶ムース | 御飯140g 鶏肉のさっぱり煮 サーモンのフレンチサラダ 柚子風味清し汁 カスタードプリン | 御飯140g 鱈の塩焼き ささみの梅風味和え ほうれん草スープ 水ようかん |
| 夕食 | 麦ご飯140g 蒸し鶏の香味ソースがけ みょうがとわかめの酢の物 かき玉汁 お漬物 (野沢菜漬け) | 麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (えのき・豆腐) お漬物 (奈良漬け) | 麦ご飯140g 鶏肉のマーブルト煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 味噌汁 (冬瓜・巻き麩) お漬物 (べったら漬け) | 麦ご飯140g 白身魚のムニエル キャベツのゆかり和え 味噌汁 (大根・青梗菜) お漬物 (白菜漬け) わらびもち | 麦ご飯140g 肉じゃが ひじきと枝豆のマヨ和え つみれ汁 お漬物 (たくあん漬け) | 麦ご飯140g 鯖の味噌煮 焼き茄子 わかめスープ お漬物 (しば漬け) | 麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ がんもの煮物 豆腐の清し汁 お漬物 (はりはり漬け) |
| 成分 | エネルギー 1306 水分 964.2 たんぱく質 62.8 食塩相当量 6.9 | エネルギー 1473 水分 939.3 たんぱく質 58.5 食塩相当量 7.5 | エネルギー 1633 水分 1040.3 たんぱく質 75.2 食塩相当量 10.0 | エネルギー 1509 水分 999.8 たんぱく質 56.1 食塩相当量 7.1 | エネルギー 1579 水分 928.9 たんぱく質 63.2 食塩相当量 8.5 | エネルギー 1425 水分 964.7 たんぱく質 61.1 食塩相当量 6.9 | エネルギー 1297 水分 880.7 たんぱく質 68.0 食塩相当量 7.7 |

オクラの特徴である、あのネバネバとした”ぬめり”は、食物繊維の仲間である「ペクチン」と、たんぱく質の仲間である「ムチン」という栄養成分です。ペクチンは、腸の働きを整え、便秘の解消や糖尿病を、予防する効果があります。一方、ムチンは胃の粘膜を保護してたんぱく質の消化、吸収を助ける効果があります。

オクラにはこの他、免疫力を高めるβカロテン(ビタミンA)、全身の組織を丈夫にする働きがあるビタミンC、高血圧改善に役立つカリウム、骨を作る栄養素であるカルシウム等、多くの栄養素が含まれています！





予定献立表



| | 6月15日 (月) | 6月16日 (火) | 6月17日 (水) | 6月18日 (木) | 6月19日 (金) | 6月20日 (土) | 6月21日 (日) |
|----|---|--|---|---|--|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・茄子) 玉葱とじゃが芋の煮物 胡瓜の和え物 のりの佃煮 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (青梗菜・もやし) こんにゃくの炒め煮 うぐいす豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳 | パン 野菜スープ チーズオムレツ 海藻サラダ カルシウム牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・焼き麩) 白菜の旨煮 めかぶ お漬物 (たくあん漬け) 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (巻き麩・玉葱) 切り昆布の煮付け 山芋とろろ お漬物 (茄子の浅漬け) 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・大根) ひじきの煮物 くるみ小女子 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳 | パン コンソメスープ じゃが芋とパプリカの洋風煮 アメリカンチェリー 牛乳 |
| 昼食 | 御飯140g 豚の生姜焼き 卵サラダ カニのスープ バナナヨーグルト | 御飯140g カレーライス(らっきょう) スパゲッティサラダ オクラのスープ ぶどうゼリー | 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 いさきの煮付け 小松菜とコーンの炒め物 つみれ汁 みかんゼリー | 空豆と海老のピラフ マカロニサラダ 冬瓜とハムのスープ マンゴープリン | 御飯140g 塩麴蒸し 白菜のカニサラダ 味噌汁 (牛蒡・ワカメ) ピーチムース | 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) ヨーグルトムース |
| 夕食 | 赤飯 青魚の甘酢あんかけ アスパラと海老のサラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (高菜漬け) 薄皮まんじゅう | 麦ご飯140g 焼き鯖 南瓜の含め煮 ところ天 春菊の清し汁 お漬物 (しそ昆布) | 麦ご飯140g チキンソテー トマトソース Eリボンとパプリカのマリネ グリーンポタージュ お漬物 (野沢菜漬け) | ちまき がんもと里芋の煮物 みょうがとオクラの酢の物 赤だし味噌汁 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 (舞茸・玉葱) お漬物 (奈良漬け) | 麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) お漬物 (高菜漬け) | 麦ご飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの 焼き茄子のお浸し(梅風味) 海老団子スープ お漬物 (味づくし) 白花豆 |
| 成分 | エネルギー 1588 水分 984.8 たんぱく質 64.2 食塩相当量 9.3 | エネルギー 1421 水分 986.6 たんぱく質 54.2 食塩相当量 6.4 | エネルギー 1554 水分 803.4 たんぱく質 54.3 食塩相当量 10.4 | エネルギー 1198 水分 891.3 たんぱく質 49.4 食塩相当量 7.7 | エネルギー 1549 水分 1115.7 たんぱく質 53.0 食塩相当量 9.5 | エネルギー 1406 水分 957.8 たんぱく質 62.3 食塩相当量 8.0 | エネルギー 1519 水分 895.4 たんぱく質 61.0 食塩相当量 6.2 |

夏の野菜は体を冷やす？

夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、茄子は特にその作用が強く認められます。『昔から高血圧やのぼせ症に茄子を食べるといい』と言われたのはこのためです。夏場に常食していれば、体を冷やし、のぼせを防いでくれます。逆に妊婦などは、食べすぎると体が冷える弊害となりますので、量をひかえたほうがいいでしょう。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざの真意も、ここにあるといわれています！その他、胡瓜やみょうが、冬瓜にも同じような作用があります。





予定献立表



| | 6月22日 (月) | 6月23日 (火) | 6月24日 (水) | 6月25日 (木) | 6月26日 (金) | 6月27日 (土) | 6月28日 (日) |
|----|---|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 麦ご飯140g 味噌汁 (巻き麩・もやし) キャベツのさっと煮 温泉卵 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・しめじ) ゆで干し大根の炒め煮 五目チャンプル お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳 | パン 野菜スープ スクランブルエッグ ハムと野菜の炒め物 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 芽ひじきの煮物 蒸鶏の酢味噌和え お漬物 (奈良漬け) 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・油揚げ) 大豆の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (明太子) 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・しいたけ) 里芋のそぼろ煮 オクラの生姜和え お漬物 (胡瓜の床漬け) カルシウム牛乳 | パン ミネストロンスープ 南瓜のスープ煮 ゴールデンパイン 牛乳 |
| 昼食 | 御飯140g 豚肉のネギ塩炒め きのこのトマトクリーム和え とろろ昆布汁 抹茶ムース | 御飯140g 高菜入り焼きビーフン 餃子 中華スープ 白桃のジュレ | 御飯140g 青魚の胡麻焼き じゃが芋のカレー炒め 赤だし味噌汁 牛乳寒天 (フルーツ) | 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 いちごムース | 御飯140g 銀鱈の西京焼き 厚揚げの煮物 清し汁 (花麩・水菜) リンゴのコンポート | 御飯140g ビビンバ丼 キャベツとちくわの和え物 わかめスープ ショア (マスカット) | 御飯140g 鶏肉のもろみチーズ焼き ニガウリの炒め物 清し汁 (冬瓜) コーヒーゼリー |
| 夕食 | 麦ご飯140g 鮭のムニエル 南瓜サラダ コーンポターージュ お漬物 (青かっぱ漬け) | 麦ご飯140g 棒々鶏 春雨サラダ~梅風味~ 味噌汁 (揚げ・豆腐) お漬物 (べったら漬け) 紅あずまの甘露煮 | 麦ご飯140g 牛肉の味噌焼き がんもと露の煮物 もずくスープ お漬物 (たくあん漬け) | 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) 葛まんじゅう | 麦ご飯140g 酢鶏 焼き茄子 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (高菜漬け) | 麦ご飯140g 青魚の照り焼き ブロッコリーの酢味噌かけ 蓮根炒め かき玉汁 お漬物 (野沢菜漬け) | 梅しらすごはん 白身魚のめんたい焼き 穂先筍の肉味噌かけ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (味づくし) |
| 成分 | エネルギー 1609 水分 953.0 たんぱく質 66.0 食塩相当量 6.4 | エネルギー 1419 水分 935.0 たんぱく質 56.1 食塩相当量 9.1 | エネルギー 1429 水分 864.6 たんぱく質 64.4 食塩相当量 8.1 | エネルギー 1390 水分 1011.7 たんぱく質 58.3 食塩相当量 7.6 | エネルギー 1440 水分 996.4 たんぱく質 57.4 食塩相当量 7.4 | エネルギー 1480 水分 1074.7 たんぱく質 67.0 食塩相当量 7.0 | エネルギー 1228 水分 808.7 たんぱく質 63.6 食塩相当量 8.2 |

★ゴーヤは栄養満点!!★

ゴーヤは、日本中で夏が最も長い沖縄では「夏野菜の王様」と呼ばれ、夏バテの特効薬だと言われるほど、栄養が豊富に含まれています。中でも、ビタミンCは野菜の中では群を抜いて多いことで知られています。ビタミンCはコラーゲンの生成に欠かせないビタミンで、紫外線のダメージを受けやすい夏場の時期には、肌にとってはうれしい栄養素です。その他にも、カロテン、ビタミンB1、カリウムも含まれています。また、あのゴーヤの独特の苦味成分は「モモルデシン」と呼ばれ、胃壁を刺激し、消化液の分泌を促して消化を助け、食欲を増進させます。その他にも、血糖値を下げたり、肝臓の働きを活発にする作用もあります。



6月→7月



予定献立表



| | 6月29日 (月) | 6月30日 (火) | 7月1日 (水) | 7月2日 (木) | 7月3日 (金) | 7月4日 (土) | 7月5日 (日) |
|----|---|--|---|---|--|---|--|
| 朝食 | 麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) こんにゃくの炒め煮 キャバツとザ-サイ炒め 味のり 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・油揚げ) 金平ごぼう だしまき卵焼き お漬物 (しそ昆布) 牛乳 | パン きのことスープ オムレツ アメリカンチェリー 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 切り昆布の煮付け 温泉卵 お漬物 (胡瓜の床漬け) カルシウム牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 めかぶ 辛子明太子 牛乳 | 麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) 大豆の五目煮 くるみ小女子 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳 | パン 野菜スープ ミートボールのトマト煮 山菜サラダ 牛乳 |
| 昼食 | 御飯140g ポークカレー (福神漬け) サラスパサラダ ワンタンスープ ミックスフルーツ | 御飯140g 白身魚のウニ焼き 五目三角野菜煮 コーンスープ 杏仁豆腐 | 御飯140g 牛肉の時雨煮 ブロッコリーの塩昆布和え つみれ汁 りんごのコンポート | おにぎり (海苔) 70g 冷やしうどん 冬瓜の煮物 たくあん漬け チョコムース | 御飯140g 鶏肉の酒蒸し じゃが芋のカレー炒め 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) にんじんゼリー | 御飯140g 青魚の照り焼き ムムサの梅なめ茸和え 沢煮椀 スイカ | 御飯140g 牛丼 マカロニサラダ みょうがの清し汁 白桃のジュレ |
| 夕食 | 麦ご飯140g 魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (茄子・揚げ) お漬物 (奈良漬け) くずきり | 麦ご飯140g 鶏のから揚げ 冬瓜の帆立あんかけ ポテトサラダ 味噌汁 (えのき・深葱) お漬物 (青かっぱ漬け) | 赤飯 がんもとうずらの煮物 ひじきの和風マリネ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (はりはり漬け) | 麦ご飯140g 豚肉とニラの炒め物 南瓜サラダ もずくスープ お漬物 (高菜漬け) わらびもち | 麦ご飯140g 銀鱈の西京焼き 胡瓜と長芋のさっぱり和え 茶そば オクラと梅の清し汁 お漬物 (奈良漬け) | 麦ご飯140g 豚肉のネギ塩炒め 小松菜の胡麻マヨサラダ 清し汁 (海老団子) お漬物 (味づくし) | 麦ご飯140g 厚揚げの甘酢炒め もやしとピーマンの辛子和え 水餃子スープ お漬物 (青かっぱ漬け) |
| 成分 | エネルギー 1576 水分 953.8 たんぱく質 64.7 食塩相当量 8.1 | エネルギー 1551 水分 1056.2 たんぱく質 74.9 食塩相当量 8.4 | エネルギー 1410 水分 767.2 たんぱく質 56.6 食塩相当量 7.8 | エネルギー 1474 水分 905.6 たんぱく質 46.1 食塩相当量 7.8 | エネルギー 1499 水分 966.2 たんぱく質 56.7 食塩相当量 8.7 | エネルギー 1623 水分 956.2 たんぱく質 62.3 食塩相当量 7.2 | エネルギー 1483 水分 923.6 たんぱく質 51.2 食塩相当量 7.4 |

★漢字は「冬」と書くけれど…?

冬瓜の旬は「夏」です。90%以上は水分であり、体を冷やす性質もあるので夏に多く取りたい野菜です。

また、利尿効果があるので、昔からむくみとりに用いてきました。ビタミンCも豊富に含まれ、カゼなどの予防にも効果があります。

その名前の由来として、「熟すと皮が厚くなり、冬まで貯蔵ができる」という説と、「果皮にうっすら覆いできる白い粉を雪に見立てた」という説があると言われています。

