

予定献立表



	5月28日 (月)	5月29日 (火)	5月30日 (水)	5月31日 (木)	6月1日 (金)	6月2日 (土)	6月3日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物(べったら漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(京菜・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) 切干大根の炒め煮 お漬物(味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(白菜・油揚げ) キャベツのさっと煮 お漬物(しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・玉葱) ひじきと大豆の煮物 漬物(しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(大根・油揚げ) 里芋の煮物 お漬物(茄子の浅漬) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ(ベーコン) 牛乳
昼食	御飯140g 治部煮 じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁(わかめ・玉葱) フルーツミルク寒天	御飯140g 八宝菜 イカしゅうまい かき玉汁 みかんゼリー	御飯140g カレーライス(福神漬) 卵サラダ 野菜スープ フルーツ(びわ)	御飯140g 青魚の照り焼き じゃが芋とアスパラの炒め物 味噌汁(小松菜・麩) りんごジュース	赤飯 西京焼き がんとさつま芋の煮もの つまみ菜のかき玉汁 スイカ	御飯140g 豚の生姜焼き 南瓜サラダ 清し汁(セリ・蒲鉾) コーヒーゼリー	御飯140g 青魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 梅そうめん汁 抹茶ムース
間食	シュークリーム			カルシウムどら焼き			
夕食	麦ご飯140g 魚の煮付け 茄子の肉味噌かけ とろろ昆布汁 お漬物(沢庵漬)	麦ご飯140g 牛肉と厚揚げの甘辛炒め煮 ささみの深山和え 清し汁(しめじ・三つ葉) お漬物(奈良漬)	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 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 新ごぼう入り和風ハンバーグ 青梗菜の煮浸し 清し汁(錦糸卵) しそ昆布	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 焼き茄子 味噌汁(えのき・油揚げ) お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き キャベツとえんどうの炒めもの 筍と鶏団子のスープ お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁(しめじ・玉葱) お漬物(しそ昆布)
成分	エネルギー 1502 水分 1050.2 たんぱく質 59.6 食塩相当量 8.3	1522 1047.0 66.4 8.8	1397 975.3 55.2 8.3	1575 1105.6 58.1 8.4	1433 886.9 68.4 9.2	1527 992.8 62.1 7.9	1540 841.2 69.7 8.1



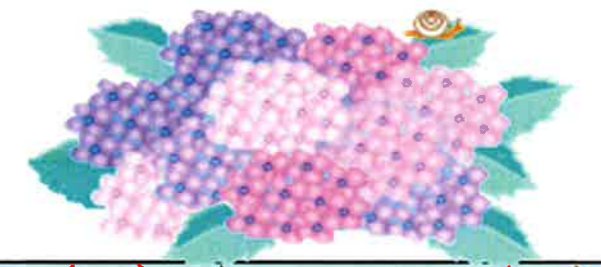
水分摂取に心がけましょう！！

日ごとに気温も高くなってきました。
 高齢者は、水を溜める機能が低下したり、のどの渇きを感じにくくなっていることから、
 脱水症状を起こしやすくなります。脱水はとても危険です。意識して水分を補給するようにしましょう。
 体格によって個人差はありますが、食事と飲み物から2.5リットルの水分をとることが望ましいといわれています。
 食物の中に含まれる水分が約1,000ccとして、1,500cc水分摂取を心がけましょう。
 ◆なお、心臓病や腎臓病の方は水分制限が必要な場合もあります。



6月

予定献立表



	6月4日 (月)	6月5日 (火)	6月6日 (水)	6月7日 (木)	6月8日 (金)	6月9日 (土)	6月10日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・えのき) 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・わかめ) 温泉卵 *白菜の旨煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・人参) チーズオムレツ お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 切干し大根の炒め煮 のりの佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・玉葱) 焼き魚 (鮭) お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 卵焼き 切り昆布の炒め煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g ジュリアンスープ 南瓜のスープ煮 カルシウムふりかけ 牛乳
昼食	御飯140g 青魚の煮おろし じゃが芋と豚肉の炒め 味噌汁 (春菊・椎茸) フルーツヨーグルト	御飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ 南瓜の含め煮 もずくスープ 黒蜜バナナ羹	紫陽花御膳 あなごのひつまぶし ささみのしそ揚げ 夏野菜の煮びたし きゅうりの昆布和え 清し汁 あじさい羹	御飯140g 肉じゃが ささみの深山和え 清し汁 (はんぺん) フルーツ (オレンジ)	おにぎり70g 冷やし素麺 がんもの煮物 フルーツ (甘なつ缶)	御飯140g 鶏肉のマーマレード煮 キャベツのピーナツ和え 根菜味噌汁 にんじんゼリー	カレーライス 蒸し鶏の胡麻酢和え きのことスープ 福神漬け 豆乳のパナコッタ
間食	あん巻き			アイスクリーム			
夕食	麦ご飯140g 鶏のから揚げ～磯風味～ カブと海老の胡麻サラダ かき玉スープ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 魚の煮付け にがりのツナ炒め 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) お漬物 (胡瓜のぬか漬)	麦ご飯140g 白身魚の塩焼き 里芋のそぼろ煮 あおさの味噌汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 白身魚のカレームニエル スパゲティサラダ 野菜のスープ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 肉豆腐 じゃが芋の胡麻酢和え なめこおろし汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯140g 西京焼き 厚揚げと豚肉の煮物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き ひじきサラダ せりのかき玉汁 お漬物 (沢庵漬)
成分	エネルギー 1645 水分 1228.3 たんぱく質 70.1 食塩相当量 7.6	エネルギー 1444 水分 1026.6 たんぱく質 65.2 食塩相当量 8.1	エネルギー 1518 水分 1007.6 たんぱく質 68.6 食塩相当量 8.9	エネルギー 1566 水分 1219.4 たんぱく質 60.4 食塩相当量 8.8	エネルギー 1466 水分 946.8 たんぱく質 58.8 食塩相当量 12.2	エネルギー 1568 水分 958.9 たんぱく質 68.9 食塩相当量 10.0	エネルギー 1691 水分 1207.6 たんぱく質 61.8 食塩相当量 8.5

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。





予定献立表



	6月11日 (月)	6月12日 (火)	6月13日 (水)	6月14日 (木)	6月15日 (金)	6月16日 (土)	6月17日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) キャベツのさっと煮 お漬物 (のりの佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・しめじ) 玉葱とじゃが芋の旨煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・えのき) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (かっぱ漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・人参) ツナオムレツ お漬物 (沢庵漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 鶏牛蒡炒め お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (白菜漬) 牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g うなぎ丼 炒り豆腐 とろろ昆布汁 リンゴのコンポート	生姜ごはん 筑前煮 刈払草のぬた 清し汁 (海老団子) フルーツ (びわ)	御飯140g 白身魚の和風あんかけ 鶏レバーのしょうが煮 清し汁 (はんぺん) みかんゼリー	御飯140g 豚の生姜焼き 大根と油揚げの煮物 味噌汁 (南瓜・えのき) フルーツ (すいか)	御飯140g 白身魚の煮付け ピーマン炒め かき玉汁 ショア (いちご味)	御飯140g 鮭の和風ムニエル 小松菜のコーン炒め 清し汁 (しめじ・三つ葉) カルピスゼリー	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 春菊のピーナツ和え もずくスープ フルーツ (キウイ)
間食	チョコムース			いちごクレープ			
夕食	麦ご飯140g 茄子メンチ 冬瓜の煮物 味噌汁 (椎茸・玉葱) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬 小松菜の豚肉炒め あおさの味噌汁 お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの 和風春雨サラダ ワンタンスープ 漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 焼き魚 茄子の肉味噌かけ 清し汁 (冬瓜・椎茸) 漬物 (しば漬)	赤飯 海老と芋の天ぷら 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ キャベツとカニのサラダ 味噌汁 (大根・えのき) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 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 1591 水分 1067.2 たんぱく質 65.3 食塩相当量 8.6	1527 944.3 60.5 8.2	1406 900.8 61.3 7.4	1565 1087.2 63.3 8.3	1493 966.7 60.5 8.3	1454 1112.5 62.3 6.9	1444 1092.8 65.4 8.5

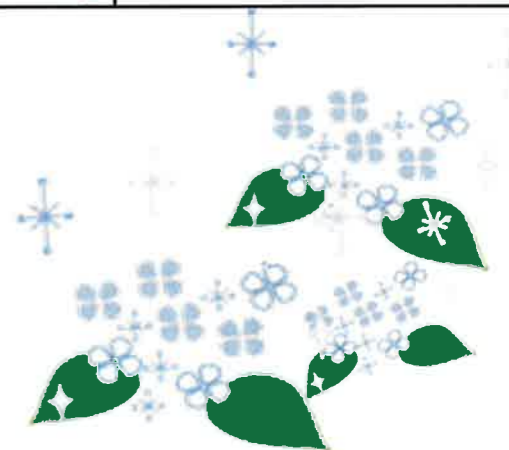


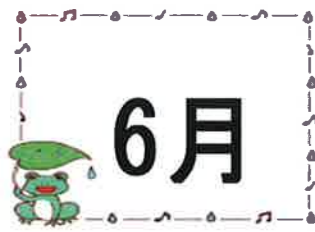
茄子のおはなし



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。





予定献立表



	6月18日 (月)	6月19日 (火)	6月20日 (水)	6月21日 (木)	6月22日 (金)	6月23日 (土)	6月24日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・えのき) さつま揚げとじゃが芋の旨煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) キャベツと肉団子の旨煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 大豆の五目煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・麩) 高野豆腐の煮付け お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) 焼き鮭 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 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 (加ゆム強化) 牛乳
昼食	御飯140g 鶏肉と五目野菜の旨煮 ほうれん草の胡麻和え 清し汁 (しめじ・水菜) バナナ	御飯140g カレーライス (福神漬け) スパゲッティサラダ 野菜スープ フルーツ (甘夏缶)	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 じゃが芋とツナの炒め 清し汁 (はんぺん) フルーツ (メロン)	海老ピラフ ポテトサラダ コーンポタージュ 福神漬け 白桃のジュレ	御飯140g 鶏肉のマーブルト' 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
間食	プリン			黒ごまプリン			
夕食	麦ご飯140g 鰹ハンバーグ 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 ひじきといんげんの白和え あおさの味噌汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	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) お漬物 (奈良漬け)	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)	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)	麦ご飯140g 魚の天ぷら 里芋のゆず味噌煮 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 ほうれん草の清し汁 漬物 (野沢菜漬け)
成分	エネルギー 1509 水分 1127.7 たんぱく質 56.3 食塩相当量 8.5	エネルギー 1527 水分 1044.1 たんぱく質 54.9 食塩相当量 8.9	エネルギー 1419 水分 925.5 たんぱく質 56.2 食塩相当量 8.9	エネルギー 1347 水分 1063.0 たんぱく質 53.7 食塩相当量 6.9	エネルギー 1546 水分 1114.0 たんぱく質 61.9 食塩相当量 8.4	エネルギー 1430 水分 962.4 たんぱく質 58.7 食塩相当量 7.8	エネルギー 1585 水分 1152.9 たんぱく質 62.4 食塩相当量 7.7

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…7月

予定献立表



	6月25日 (月)	6月26日 (火)	6月27日 (水)	6月28日 (木)	6月29日 (金)	6月30日 (土)	7月1日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (べったら漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・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) 切干大根の炒め煮 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・えのき) 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) 豚肉と大根の煮込み お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・わかめ) キャベツのさっと煮 お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g きのこスープ チーズオムレツ ふりかけ (鉄強化) 牛乳
二食	御飯140g 治部煮 じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁 (わかめ・玉葱) キウイフルーツ	御飯140g 八宝菜 春雨サラダ きのこのスープ フルーツゼリー	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	散らし寿司 揚げ里芋の肉みそかけ 清し汁 (しめじ・花麩) フルーツ (スイカ)	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 青魚のマスタード焼き 南瓜のそぼろ煮 清し汁 (春菊・かにかま) マンゴープリン	赤飯 西京焼き がんもとさつま芋の煮しめ かき玉汁 みかんゼリー
間食	シャーベット (ストロベリー)			パンプディング			
夕食	麦ご飯140g 魚の煮付け にがうりのツナ炒め 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 魚の幽庵焼き 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 豚の角煮 くらげの中華酢の物 野菜の中華スープ お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬 小松菜の豚肉炒め あおさの味噌汁 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 味噌汁 (白菜・麩) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 青梗菜の煮浸し 味噌汁 (じゃがいも・麩) お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー 1464 水分 1046.1 たんぱく質 59.7 食塩相当量 7.9	1482 1056.2 55.0 9.8	1449 1010.1 59.4 7.9	1598 929.2 50.0 8.3	1693 1088.1 63.9 6.9	1560 1050.6 57.2 9.2	1414 885.4 69.1 8.3

★夏野菜は栄養の宝庫★

夏になると暑さで体が火照ったり、熱がこもったりします。
また、なかなか疲れがとれずに食欲が落ちるといったことも多々あります。
薬膳の世界では、夏野菜は体を冷ますものが多いと言われ、このような夏野菜をしっかり食べることで、
体を正常に、快適に保ってくれます。夏野菜を食べて今年の夏を乗り切りましょう！！

