

宝木荘 栄養科R6.6 月

6 月に入り、いよいよ夏の訪れを感じられる季節となりましたね。

栄養科では夏に向けて、食中毒対策を徹底してまいります。

衛生管理には細心の注意を払い、入居者様が安心して食事を召し上がられるよう万全を期します。

栄養士 渡部

6/6(木)

冷やし中華
焼売
冷奴
果物



暑くなってくると食べたくなる料理の1つといえば【冷やし中華】。醤油ベースのさっぱりした処が食欲をそそりますよね。彩りのよい具材をたっぷりのせ1品で満足してもらえるようにしました😊



6/10(月)

入梅

梅こんぶごはん
味噌汁
天ぷら(海老、南瓜、茄子、オクラ)
さつま揚げと野菜の煮物
卵焼き
ほうれん草とパプリカの和え物
胡瓜のしそ風味漬け
メロン



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (土)	米飯 味噌汁 肉詰めいりの煮物 ほうれん草の磯和え 温泉卵	赤飯 そうめん汁 さわらの西京焼き 野菜の揚げたし フルーツヨーグルト	やわらかおかし(砂糖しょうゆ)	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 マカロニサラダ キャベツの浅漬け	15 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 キャベツのお浸し 生姜昆布	【県民の日】 米飯 味噌汁(干びょう) 白身魚(モロ)フライ ゆばと野菜の煮物 ストロベリーヨーグルト	レモンブッセ	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉のピカタ 五目煮 果物缶(マンゴー)
2 (日)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜とカニカマの和え物 漬物(しば漬け)	ハヤシライス オニオンスープ キャベツとエビのサラダ フルーツポンチ	手作り黒豆入りケーキ	米飯 清汁(豆腐) 赤魚のねぎ味噌焼き 豚肉と大根の煮物 オクラの梅和え	16 (日)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ハムとピーマンの和え物 茶碗蒸し 果物(メロン)	【父の日】 米飯 豚汁 刺身(まぐろ・サーモ・エビ) 茶碗蒸し 果物(メロン)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 青椒肉絲 南瓜サラダ オクラのおろし和え
3 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き チンゲン菜と麩のお浸し 納豆	サンドイッチ(ハムチーズ・卵) 豆乳スープ コロケ オニオンサラダ 手作りコーヒゼリー	【誕生会】	米飯 味噌汁(大根) 豚肉の生姜焼き がんととさつま芋の煮物 果物(オレンジ)	17 (月)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 小松菜の胡麻和え 納豆	カツ丼 味噌汁(豆腐) 人参ツナサラダ アセロラゼリー	羊羹	米飯 味噌汁(キャベツ) カレイの煮付け 白滝とごぼうのオイスター炒め ほうれん草と竹輪の和え物
4 (火)	ハン(食パン・バター・卵) コンソメスープ ウインナーとアスパラのソテー スナックえんどうのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(いんげん) 赤魚の大葉風味焼き 筑前煮 手作り抹茶プリン	手作りスイートトート	米飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉のガーリックソテー 高野豆腐の煮物 ほうれん草の胡麻和え	18 (火)	ハン(食パン・十二穀粉) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 エビとブロッコリーのサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(大根) 赤魚の粕漬焼き 干草焼き 青菜の辛し和え	シューアイス	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ 大根サラダ 果物(オレンジ)
5 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(キャベツ) 手作り和風ハンバーグ ひじき煮 手作りラムネゼリー	まんじゅう	米飯 すまし汁(わかめ) 鯖の味噌煮 里芋と玉葱のマスタードサラダ キャベツの甘酢和え	19 (水)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵炒め ピーナツ和え おかか昆布	味噌ラーメン 焼き餃子 ほうれん草のナムル 手作り豆花(トウファ)	焼きじゃが	米飯 味噌汁(干びょう) 鯖のみりん焼き 中華炒め 彩りもずく酢
6 (木)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 小松菜とかまぼこのお浸し 納豆(しらす)	米飯 焼売 冷奴 果物(バナナ)	アイスクリーム	米飯 味噌汁(じゃがいも) 豚肉と茄子のみぞれ煮 金平ごぼう きゅうりの酢の物	20 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 茄子の生姜和え 納豆	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯖の幽庵焼き 切干大根煮 ヨーグルト	どら焼き	米飯 清汁(わかめ) 鶏肉の味噌焼き 切干大根煮 金平ごぼう
7 (金)	ハン(食パン・バター・卵) コンソメスープ ほうれん草とチーズのオムレツ カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	麻婆丼 中華スープ 中華春雨サラダ 手作り杏仁豆腐	アメリカドック	米飯 清汁(なると) ぶりの照り焼き なす炒り なめ茸のおろし和え	21 (金)	ハン(食パン・バター) コンソメスープ ハムとポテトのオーブン焼き キャベツとツナのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) 豚肉の梅肉蒸し はんぺんの詰め煮 手作り黒ごまプリン	果物(パイ)	まごはん 味噌汁(ニラ) 鯖の塩焼き 筑前煮 とろろ
8 (土)	米飯 味噌汁 そぼろあん包みと野菜の煮物 菜花と竹輪の辛子醤油和え 漬付けのり	米飯 味噌汁(白菜) タラのねぎポン酢焼き ぜんまいの炒め煮 果物缶(マンゴー)	手作りメロンゼリー	米飯 味噌汁(人参) 牛すき煮 長芋の磯和え ヨーグルト	22 (土)	米飯 味噌汁 チンゲン菜とサーサイのお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(ほうれん草) あじの南蛮漬け ひじき煮 手作りぶどうゼリー	手作りれんじマドレーヌ	ポーカレラライス スープ 海藻サラダ 果物(バナナ)
9 (日)	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー もやしとメンマの中華和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(なめこ) さんまの蒲焼き 切り昆布の煮物 果物(オレンジ)	羊羹カステラ	米飯 中華スープ 八宝菜 さつま芋サラダ キャベツの塩ごぶ漬け	23 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜のおかか和え 漬物(しば漬け)	米飯 味噌汁(茄子) タラの照り焼き 肉じゃが 手作り黒糖寒天	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(白菜) 親子煮 ピーマン炒め 果物(オレンジ)
10 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の和え物 納豆(佃煮)	【入梅】 【お楽しみ弁当】	丸ぼうろ	米飯 すまし汁(チンゲン菜) 豚肉の味噌焼き 擬製豆腐 なめ茸のおろし和え	24 (月)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き ほうれん草の磯和え キムチ納豆	天丼 味噌汁(なめこ) チンゲン菜のポン酢和え 芋ようかん	お好み焼き	米飯 清汁(なると) さばのおろし煮 なす炒り 小松菜の辛し和え
11 (火)	ハン(食パン・バター・卵) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー イタリアンサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(いんげん) 鶏肉のカレー照り焼き はんぺんと南瓜の煮物 あんみつ	手作りヨーグルトケーキ	米飯 清汁(かまぼこ) 鯖の梅煮 白和え 果物(バナナ)	25 (火)	ハン2種盛り合わせ コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー シーザーサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(干びょう) ぶりの香味焼き 白和え 手作りフルーツゼリー	果物(メロン)	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉のしょうゆ焼焼き 五目煮 いんげんとかまぼこのお浸し
12 (水)	米飯 味噌汁 じゃが芋の鶏そぼろ炒め煮 チンゲン菜の生姜醤油和え しらすおろし	たぬきうどん 玉子焼きの和風あんかけ ほうれん草のポン酢和え 手作りフルーツ牛乳寒	今川焼き	米飯 清汁(えのき) 煮豚 厚揚げの味噌炒め ブロッコリーのサラダ	26 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 菜花の胡麻和え 厚焼き玉子	冷やしきつねそば 揚げだし豆腐 キャベツの梅マヨサラダ 手作り南瓜パバロア	アイスクリーム	米飯 清汁(冬瓜) 鯖の粕漬焼き 羊羹 果物(バナナ)
13 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 小松菜の辛し和え 納豆	ビビンバ わかめスープ 大学芋風 手作りマンゴープリン	手作りきなこ蒸しパン	米飯 味噌汁(キャベツ) 赤魚の西京焼き 車麩と里芋の煮物 小松菜のゆず胡椒和え	27 (木)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 さつま揚げと白菜の煮浸し 納豆	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚のみりん焼き つくねと南瓜の煮物 果物缶(マンゴー)	手作りコーヒケーキ	米飯 すまし汁 豚肉の南部焼き ぜんまいの炒め煮 酢味噌和え
14 (金)	ハン(食パン・バター・卵) 南瓜スープ かつと玉葱のスクランブルエッグ コールスローサラダ 牛乳	米飯 けんちん汁 鶏肉の山椒焼き 冬瓜のカおんかけ 手作り梅ゼリー	たこ焼き	米飯 味噌汁(白菜) 鯖の香味焼き 卵の花 ピーマンおかか和え	28 (金)	ハン(食パン・バター) コンソメスープ トマトとピーマンのスクランブルエッグ 海苔とツナのサラダ 牛乳	米飯 清汁(かまぼこ) 鶏肉の唐揚げ 味噌田楽 バナナヨーグルト	手作りピーチゼリー	米飯 味噌汁(もやし) 鯖のねぎポン酢焼き 小松菜とさきまのとろみ煮 冷奴
					29 (土)	米飯 味噌汁 白身魚のふんわり天の煮物 チンゲン菜の和え物 温泉卵	豚とろろ丼(とろろ別添) 味噌汁(小松菜) 切り昆布の煮物 フルーチェ	ブッセ、クッキー	米飯 味噌汁(茄子) 鯖の塩焼き じゃが芋とベーコンの炒め物 キャベツの浅漬け
					30 (日)	米飯 味噌汁 ニラ玉 ピーナツ和え 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(じゃが芋) あじの粕漬焼き 金平ごぼう 手作りオレンジゼリー	手作りりんごトート	米飯 清汁(花麩) 豚肉と野菜の味噌炒め はんぺんの詰め煮 キャベツの甘酢和え

6月のおすすすめ食材

大葉



βカロテンが豊富に含まれ、活性酸素を抑えて免疫力を高める効果があります。またビタミンB群やビタミンE、ビタミンKなどが、ほかの野菜より多く含まれるほか、鉄分、カルシウムなどのミネラル要素も豊富です。大葉の清々しい香りの成分は、主にペリラルデヒドで、強い防腐・殺菌の効果があります。刺し身のツマとして多く利用されるのは理にかなっており、経験的に古くから伝えられてきたのでしょう。食欲増進や健胃作用もあるとされ、夏バテしやすい時期に大変重宝します。