

宝木荘 栄養科R7.6 月

梅雨に入り、蒸し暑さを感じる日が続いていますね。

この時期はツルツルっと食べられる冷たい麺が利用者様にも人気があります。

冷たい料理と温かい料理を上手く取り入れ、体調管理に繋がっていきたいです。

栄養士 渡部

6/10(火)

冷やし中華
焼売
冷奴
手作りマンゴープリン

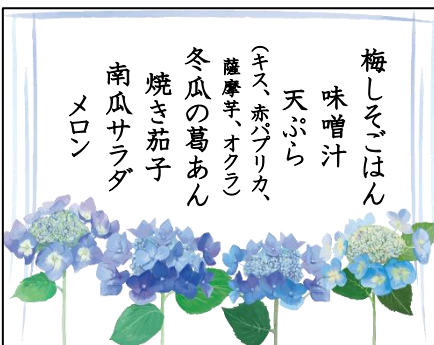


今年も冷やし中華の季節がやってきました。

醤油ベースの中華ダレ、ほどよい酸味で、食欲があまりない時でも食べやすいですね。

6/11(水)

入梅



メロンは甘みとジューシーさが
あり、食べやすく好評でした。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (日)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え 厚焼き玉子	赤飯 具沢山味噌汁 鰯の梅煮 大根金平 手作りソーダゼリー	手作りスイートト	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のガーリックソテー ひじき煮 中華サラダ	15 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ハムとピーマンの和え物 おかか昆布	【父の日】 海鮮丼 清汁(花魁) 野菜の揚げたま 果物(メロン)	たこ焼き	米飯 味噌汁(なめこ) 牛すき煮 もやしの梅肉和え 黒豆
2 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 小松菜と鮎のお浸し 納豆	サド'イダ(山手ス・卵) 豆乳スープ えびかつ カリフラワーのマリネ 手作りコーヒゼリー	【誕生会】 ケーキ	米飯 味噌汁(白菜) 煮豚 かんもさとつま芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え	16 (月)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ 青菜とザーサイのお浸し 納豆	米飯 清汁(大根) 豚肉の味噌焼き 竹輪とさつま芋の煮物 手作り黒糖寒天	手作りおしロジ'マド'レーヌ	麦ごはん 味噌汁(油揚げ) 鰯のみりん焼き 大根のくずあん(おぼろ昆布のせ) とろろ
3 (火)	ハ'ン(クワ'ナ'ン・食ハ'ン) コンソメスープ ウィンナーとアスパラのソテー スナッペンと豆腐のサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉と茄子のみぞれ煮 味噌のマスタードスパサダ あんみつ	アイスクリーム	米飯 味噌汁(豆腐) 鰯の味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 果物(オレンジ)	17 (火)	ハ'ン(デ'ニッシュ・クリームハ'ン) コンソメスープ ハムとポテトのオープン焼き キャベツとツナのサラダ 牛乳	ゆかりごはん 清汁(かまぼこ) 赤魚の照り焼き ひじき煮 手作り抹茶ゼリー	焼きいも	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ 大根サラダ 青菜の辛し和え
4 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 青菜の和え物 温泉卵	そうめん 揚げ豆腐 ほうれん草のポン酢和え 手作り抹茶プリン	どら焼き	米飯 すまし汁(チンゲン菜) 鰯の味噌煮 なす炒り キャベツの甘酢和え	18 (水)	米飯 味噌汁 鰯の塩焼き ピーナツ和え 煮豆(白豆)	味噌ラーメン 焼売 ほうれん草のナムル 手作り杏仁豆腐	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁(干びょう) 鰯の梅煮 鰯の塩焼き ほうれん草の和え物
5 (木)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜とかまぼこのお浸し 納豆	米飯 味噌汁(大根) かきフライ 切干大根煮 手作り小倉ミルク羹	丸ぼうろ	米飯 すまし汁(わかめ) 豚肉の味噌焼き 高野豆腐の煮物 納豆	19 (木)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵炒め 茄子の生蒸和え 納豆	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉の唐揚げ ぜんまいの炒め煮 果物(オレンジ)	ドームケーキ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鰯の塩焼き 干草焼き ポン酢和え
6 (金)	ハ'ン(クワ'ナ'ン・レーズンハ'ン・ターロ) コンソメスープ ほうれん草とトマトのサラダ カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(キャベツ) 鰯の味噌焼き 筑前煮 果物(バナナ)	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 ブロッコリーのカニあんかけ なめ豆のおろし和え	20 (金)	ハ'ン(食ハ'ン・白いハ'ン) 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 具沢山味噌汁 鯉の大葉味噌焼き はんぺんの詰め煮 手作りぶどうゼリー	焼きじゃが	ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ 果物(バナナ)
7 (土)	米飯 味噌汁 枝豆のふわふわ豆腐の煮物 菜花と竹輪の辛子醤油和え 生姜昆布	ポークカレーライス オニオンスープ 南瓜コロッケ ブルーベリーヨーグルト	カステラ	米飯 清汁(なると) 赤魚のねぎポン酢焼き 玉子焼きの和風あんかけ きゅうりの酢の物	21 (土)	米飯 味噌汁 三色信田と野菜の煮物 菜花の胡麻和え 漬物(しば漬け)	カツ丼 味噌汁(豆腐) 切干大根煮 バナナヨーグルト	今川焼き	米飯 味噌汁(キャベツ) カレイの煮付け 中華炒め 彩りもずく酢
8 (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 漬物(しば漬け)	米飯 さつま汁 鰯の梅煮 白和え 水羊羹(こしあん)	ハムクーヘン	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉のカレー照り焼き 五目煮 果物缶(マンゴー)	22 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 菜花のおかか和え 海苔の佃煮	米飯 豚汁 鯉の照り焼き 揚げ豆腐 手作りフルーツゼリー	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(豆腐) 親子煮 ピーマン炒め 冷やしたトマト
9 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の和え物 納豆	米飯 味噌汁(干びょう) 手作りの和風ハンバーグ 涼ばなす フルーツヨーグルト	シフォンケーキ	米飯 すまし汁(わかめ) ぶりの西京焼き はんぺんと南瓜の煮物 もやしの梅肉和え	23 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 青花の胡麻和え 納豆	ビビンバ わかめスープ さつま芋の甘煮 手作り豆花(トウファ)	羊羹カステラ	米飯 清汁(なると) さばのおろし煮 茄子の肉味噌あんかけ チンゲン菜の辛し和え
10 (火)	ハ'ン(食ハ'ン・ハ'ン・ターロ) コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー イタリアンサラダ 牛乳	冷やし中華 焼売 冷奴 手作りマンゴープリン	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(油揚げ) たらこの照り焼き 切り昆布の煮物 菜花のゆず胡椒和え	24 (火)	ハ'ン2種盛り合わせ コンソメスープ ドト&ヒート'スのサラダ 海苔とツナのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(茄子) あじの南蛮漬(焼き) 切り昆布の煮物 フルーツポンチ	手作りアルファート	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ 大根の漬物
11 (水)	米飯 味噌汁 じゃが芋の鶏そぼろ炒め煮 チンゲン菜の生醤油和え 海苔の佃煮	【入梅・お弁当】	やわらかおかき(えび)	米飯 味噌汁(人参) 豚肉のピカタ 車麩と里芋の煮物 果物(オレンジ)	25 (水)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き ほうれん草の磯和え 温泉卵	肉うどん 揚げだし豆腐 菜花のお浸し 手作り黒ごまプリン	アイスクリーム	米飯 すまし汁 豚肉の南部焼き 芋煮 酢味噌和え
12 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 小松菜の辛し和え 納豆	チャーシュー丼(温卵別添) けんちん汁 中華春雨サラダ 手作りほうじ茶プリン	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(白菜) ぶり大根 卯の花 長芋の磯和え	26 (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 中華スープ(小松菜) 焼き餃子 冬瓜のカニあんかけ 水羊羹(芋)	ハンケーキ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鰯のねぎポン酢焼き 卯の花 ほうれん草の和え物
13 (金)	ハ'ン(デ'ニッシュ・黒糖ハ'ン) コンソメスープ ア'と玉葱のサラダ 温野菜サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 豚肉の梅肉蒸し さつま芋の金平 手作りフルーツ牛乳寒	シューアイス	米飯 清汁(かまぼこ) 赤魚のみりん焼き 厚揚げの味噌炒め 漬物(高菜)	27 (金)	ハ'ン(あんハ'ン・レーズンハ'ン・ターロ) コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー ソーダゼリー 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉のしょうゆ焼 白滝とごぼうのオイスター炒め 果物(バナナ)	まんじゅう	米飯 味噌汁(もやし) 鰯の照り焼き 小松菜とささみのとろろ煮 冷奴
14 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 ほうれん草のお浸し しらすおろし	米飯 味噌汁(茄子) 白身魚(モロ)フライ 肉じゃが 果物(バナナ)	手作りコーヒケーキ	米飯 中華スープ 八宝菜 カニ玉 冷奴	28 (土)	米飯 味噌汁 白身魚のふんわり天の煮物 青菜の和え物 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(干びょう) 赤魚の香味焼き 肉じゃが アセロラゼリー	お好み焼き	米飯 味噌汁(大根) 青梗肉絲 南瓜サラダ 果物缶(黄桃)
					29 (日)	米飯 味噌汁 ころも ピーナツ和え 厚焼き玉子	米飯 清汁(かまぼこ) あじの南部焼き 味噌田楽 手作り豆乳プリン	人形焼き	米飯 清汁(花魁) 豚肉と野菜の味噌炒め はんぺんの詰め煮 黒豆
					30 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き キャベツとハムの和え物 納豆	米飯 豚汁 刺身(まぐろ・サメ・エビ) 茶碗蒸し 手作り梅ゼリー	手作りヨーグルトケーキ	米飯 清汁(なると) 牛肉のしぐれ煮 白和え 菜花のおかか和え



6 月のおすすめ 梅干し



梅干しが酸っぱい理由は、梅の実に含まれている【クエン酸】によるものです。

クエン酸は、レモンやグレープフルーツといった柑橘類にも含まれている酸味のもととなる成分です。疲労回復につながったり、お肉や魚を柔らかくしたり、生臭さを中和して臭みを消したりする効果もあります。クエン酸は梅の実を塩漬けにしたり天日干ししたりしても残り続けます。そのため、梅干しを食べると口をすぼめてしまうような酸っぱさを感じるのです。

クエン酸・・・疲労回復、食欲増進

カリウム・・・むくみ解消、体液のバランス調整

ポリフェノール・・・抗酸化作用