

# 宝木荘 栄養科R8.6 月

梅雨入りし、雨の日が続く季節となりました。

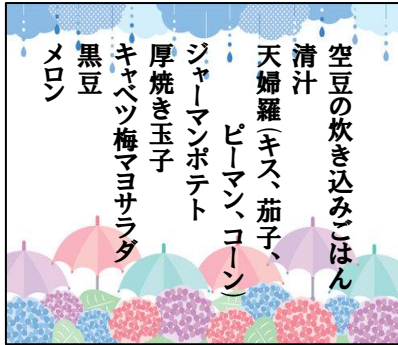
この時期は食欲が落ちやすいため、さっぱりとした味付けや旬の食材を取り入れています。

毎日の食事を通して、体調を整えながら、穏やかに過ごしていただけるよう努めてまいります。

栄養士 渡部

6/11(木)

## 入梅



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (月)	米飯 味噌汁 はんぺんのかめ煮 小松菜のお浸し 納豆	赤飯 豚汁 白身魚の梅しそ焼き 五目煮 手作りリゾット・ゼリー	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(茄子) 煮豚 ブロッコリーのかあんかけ キャベツの和え物	15 (月)	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き 青菜のお浸し 納豆	サツ・イチ(ムチー)・卵 ミストロー のり塩かき 人参が揚げ 手作りコーヒゼリー	まんじゅう	米飯 味噌汁(人参) 豚肉の南部焼き はんぺんとさつま芋の煮物 なめ煮のおろし和え
2 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィ ウインナーとアスパラのソテー スクアア・えんどうのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のじか ひじき煮 手作り水羊羹(抹茶)	焼きいも	麦ごはん 味噌汁(キャベツ) 鯖のねぎあんかけ 大根のそぼろ金平 とろろ	16 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィ ムとホリのオープン焼き キャベツとアスパラのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉の唐揚げ 白和え 手作りフルーツ牛乳寒	アイスcream	米飯 味噌汁(茄子) ぶり大根 白滝とごぼうの炒め ほうれん草の梅おかか和え
3 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 青菜の和え物 黒豆	冷やし中華 焼売 冷奴 果物(バナナ)	ドーナツ	米飯 清汁(なると) 鯖の粕漬け焼き なす炒り もやしの梅肉和え	17 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ピーナツ和え 煮豆(うずら豆)	味噌ラーメン 焼売 ほうれん草のナムル 手作りチョコ・プリン	クリームパン	米飯 味噌汁(大根) 親子煮 ピーナツ炒め 果物(バナナ)
4 (木)	米飯 味噌汁 枝豆のふわふわ豆腐の煮物 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 筑前煮 あんみつ	シューアイス	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 和風お好み焼き 果物缶(マンゴー)	18 (木)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵炒め 茄子の辛し和え 納豆	米飯 味噌汁(こ) 豚肉の梅肉蒸し ひじき煮 ブルーベリーヨーグルト	シューケーキ	米飯 味噌汁(わかめ) 鯖の塩焼き 筑前煮 冷奴
5 (金)	パン(食パン・バターロール) コンフィ ほうれん草とチーズのスクランブルエッグ エビとブロッコリーのソテー 乳酸菌飲料	ピザ 中華スープ(わかめ) 大学芋風 手作り豆花(トウモロコシ)	ブッセ、クッキー	米飯 味噌汁(豆腐) 白身魚の酒蒸しおろしソース 焼き茄子 青菜のおかか和え	19 (金)	パン(食パン・バターロール) コンフィ ツナと玉葱のスクランブルエッグ カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 具沢山味噌汁 鯖の大葉風味焼き 野菜の揚げたし 手作り水羊羹(こしあん)	焼きじゃが	米飯 味噌汁(玉葱) チキンステーキ 五目煮 果物(オレンジ)
6 (土)	米飯 味噌汁 肉豆腐 青菜と竹輪の辛子醤油和え 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(油揚げ) 赤魚の香味焼き がんもどき南島の煮物 フルーツヨーグルト	手作りオレンジマドレーヌ	米飯 味噌汁(もやし) チキンステーキ ぜんまいの炒め煮 ほうれん草のホトトギス和え	20 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 漬物(しぼり漬)	かぼ 味噌汁(豆腐) 切干大根煮 手作りフルーツゼリー	手作りヨーグルトケーキ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 赤魚の煮付け 中華炒め わがのおろし和え
7 (日)	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー チキンステーキ 果物(リンゴ)	ハンバーグ ほうれん草入り豆乳スープ カリフラワーのマリネ 果物(オレンジ)	手作りブレンドトースト	米飯 味噌汁(豆腐) 鯖の梅煮 茄子とピーナのソテー 大根の漬物	21 (日)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 青菜のおかか和え 海苔の佃煮	【父の日】 海鮮丼 豚汁 揚げたし豆腐 手作り小倉味噌	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(わかめ) 青椒肉絲 卵の花 キャベツの漬漬け
8 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜の和え物 納豆	米飯 味噌汁(干びょう) 手作りりんご はんぺんと南瓜の煮物 アボカドゼリー	【誕生会】 ケーキ	米飯 味噌汁(もやし) 鯖のねぎあんかけ 干辛焼き ほうれん草の辛し和え	22 (月)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 青花の胡麻和え 納豆	米飯 味噌汁(わかめ) 鯖の照り焼き 肉じゃが フルーツ	今川焼き	米飯 すまし汁 鶏肉のしょうゆ焼 切り昆布の煮物 酢味噌和え
9 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィ 目玉焼き&ウインナー カリフラワー 牛乳	米飯 けんちん汁 鮭の西京焼き じゃが芋のそぼろ炒め煮 果物(バナナ)	かすた	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のピーナツ・マッシュド・焼き 卵の花 果物缶(マンゴー)	23 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィ トマトとピーマンのスクランブルエッグ シーザーサラダ 牛乳	米飯 中華スープ 酢豚 中華揚げ 手作り杏仁豆腐	パンケーキ(抹茶クリーム)	麦ごはん すまし汁(ほうれん草) 鯖の梅煮 茄子の肉味噌あんかけ とろろ
10 (水)	米飯 味噌汁 三色信田と野菜の煮物 チキンステーキ 生薑醤油和え 煮豆(うずら豆)	きつねうどん 肉団子 南瓜が揚げ 手作りほうじ茶プリン	どら焼き	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚の大葉風味焼き 揚げ豆腐 おかかホトトギス和え	24 (水)	米飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の磯和え 漬物(たくあん)	そうめん 干辛焼き 涼ばんなす 手作り黒ごまプリン	果物(オレンジ)	米飯 清汁(なると) 豚肉の味噌焼き 切干大根煮 冷奴
11 (木)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 小松菜の胡麻和え 納豆	【お弁当】	やわらかおかし(のり塩)	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉と茄子のみぞれ煮 切干大根煮 長芋の磯和え	25 (木)	米飯 味噌汁 白身魚のふんわり天の煮物 小松菜の青じそ風味和え 納豆	米飯 味噌汁(干びょう) あじの南蛮漬(焼き) 芋煮 水羊羹(こしあん)	羊羹かすた	お・カレーライス コンフィ ほうれん草 コーヒゼリー 果物(バナナ)
12 (金)	パン(食パン・バターロール) コンフィ 肉団子のトマト煮 温野菜が揚げ 牛乳	五色丼 味噌汁(わかめ) 大根のあんかけ 手作り梅ゼリー	パームケーキ	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯖のみりん焼き 肉じゃが 漬物(高菜)	26 (金)	パン(食パン・バターロール) コンフィ 目玉焼き&ウインナー 海藻とアスパラのソテー 牛乳	天丼 味噌汁(豆腐) 五目煮 デザート・ムス(いちご)	お好み焼き	米飯 味噌汁(キャベツ) 赤魚の南部焼き 鶏肉と南瓜の煮物 ほうれん草の和え物
13 (土)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し なめ煮のおろし和え	米飯 味噌汁(チキン) チキンステーキ 車麩と里芋の煮物 バナナヨーグルト	手作り豆腐ドーナツ	米飯 清汁(かまぼこ) 鯖の粕漬け焼き 茄子の肉味噌あんかけ ホトトギス和え	27 (土)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青菜の和え物 煮豆(うずら豆)	米飯 味噌汁(茄子) 蒸し鶏の葱ソースがけ 里芋と玉葱の梅が揚げ 手作り黒糖寒天	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁(大根) さばのおろし煮 卵の花 青菜の辛し和え
14 (日)	米飯 味噌汁 じゃが芋の鶏そぼろ炒め煮 ムとホリの和え物 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(茄子) 白身魚(ED)フライ 小松菜とささみのとろみ煮 手作り抹茶ゼリー	手作りスイートホネ	米飯 中華スープ 八宝菜 かま 大根の漬物	28 (日)	米飯 味噌汁 こ ピーナツ和え 昆布の佃煮	米飯 そうめん汁 赤魚の香味焼き 高野豆腐の煮物 水羊羹	手作りフルーツサンド	米飯 清汁(花魁) 松風焼き 白和え 青花のおかか和え
					29 (月)	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き キャベツとムとの和え物 納豆	チャーシュー丼(温別添) わかめスープ 五目煮 手作り南瓜バナナ	アイスcream	米飯 清汁(なると) 鯖のみりん焼き 味噌田楽 わがの梅肉和え
					30 (火)	パン(食パン・バターロール) コンフィ ウインナーと赤ピーマンのソテー ブロッコリーとピーナのソテー 牛乳	けんちんそば ムカ わがのおろし和え 果物(バナナ)	人形焼き	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉の加焼 ひじき煮 ほうれん草の胡麻和え

# オクラの豆知識

ネバネバが特徴のオクラ。  
実は、栄養たっぷり夏にうれしい野菜なんです!



ネバネバの正体は…  
**食物繊維!**

栄養がたっぷり!

- 食物繊維**  
おなかの調子を整え、  
便通をサポート!
- ビタミンC**  
免疫力を高めたり、  
美肌づくりをサポート!
- カリウム**  
余分なナトリウムを排出し、  
むくみ対策に役立つ!

原産地：アフリカ(エチオピア周辺)  
旬の時期：6~9月ごろ(夏が旬!)

### おいしいオクラの選び方

- 色が濃く、うぶ毛が  
しっかりしているもの
- へたの切り口がみずみずしく、  
変色していないもの
- 細すぎず、太すぎない  
ふくらしたものの

鮮度が命!  
なるべく早く使いたいです!

### 保存方法

**冷蔵保存**  
キッチンペーパーで包み、  
ポリ袋に入れて野菜室へ。  
2~3日を目安に使い切りましょう。

**冷凍保存**  
さつとゆでて水気を切り、  
冷ましてから小分けにして冷凍!  
約1か月保存できます。

### おいしい食べ方いろいろ

- 生でそのまま**  
サラダやあえ物に!  
シャキシャキ食感を活かします。
- さつとゆでて**  
おひたしや和え物に!  
ネバネバが引き立ちます。
- 炒め物やスープにも!**  
加熱しても栄養が残りやすく、  
いろいろな料理に大活躍!

### プチ知識

オクラの花は1日でしぼんで  
しまいますが、とてもきれいな  
んです! 食用の「オクラ」  
は、花がしぼんだあとにできる  
実の部分ですよ!

夏バテ予防にも  
ぴったりのオクラを、  
毎日の食事に  
取り入れて  
元気を取り戻しましょう!