



# 6月の献立



友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

月	火	水	木	金	土
今月の献立(平均) カロリー：664kcal たんぱく質：21.8g 脂質：19.5g 炭水化物：97.2g					1日 赤飯 すまし汁 鯖の西京焼き 茄子のそぼろ煮 フルーツカクテル 紫芋まんじゅう 玄米茶
3日 ごはん わかめの味噌汁 おろしトンカツ 里芋煮付け 黄桃缶	4日 ごはん もやし味噌汁 <b>選べるおかず</b> 金平蓮根 みかん缶	5日 豚丼 豆腐味噌汁 ブロッコリーの青じそ和え オレンジ	6日 たぬきそば 菜めし かぼちゃのそぼろ煮 パイン缶	7日 ごはん キャベツ味噌汁 チキンピカタ いんげんの辛子和え バナナ	8日 <b>松花堂弁当</b> ごはん・えのきの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き 菜花のごま和え 一口カツ・黄桃缶
コアイチゴ カルシウムウエハース	バウムクーヘン カフェオレ	りんごゼリー	もみじまんじゅう ほうじ茶	カスタードケーキ レモンティー	焼きドーナツ ミルクティー
10日 ごはん なめこ汁 赤魚の煮付け 金平蓮根 みかん缶	11日 長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 パイン缶	12日 ごはん かき玉汁 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツサラダ フルーツカクテル	13日 ハヤシライス ミートオムレツ ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	14日 ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 白菜の塩昆布和え 黄桃缶	15日 ごはん 豆腐味噌汁 豚肉のしぐれ煮 キャベツのごま和え パイン缶
焼きプリンタルト レモンティー	マーブルケーキ ミルクティー	プリン	ミルクケーキ カフェオレ	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	ドーナツ 玄米茶
17日 焼きそば ごはん 中華風卵スープ アスパラサラダ ヨーグルト和え	18日 炒飯 ワンタンスープ 大根の中華風煮 黄桃缶	19日 ごはん 豆腐味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 青梗菜のごまマヨネーズ和え パイン缶	20日 ごはん キャベツ味噌汁 <b>選べるおかず</b> 卵サラダ フルーチェ レモンケーキ ミルクティー	21日 ごはん わかめ味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースがけ ブロッコリーサラダ みかん缶	22日 ごはん もやしスープ かに玉あんかけ えんどうとツナのソテー フルーツカクテル クリームコンフェ レモンティー
マドレーヌ レモンティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶	オレンジゼリー	レモンケーキ ミルクティー	田舎まんじゅう 玄米茶	29日 ごはん すまし汁 さんまの塩焼き さつま芋のレモン煮 バナナ
24日 ごはん 玉ねぎ味噌汁 <b>選べるおかず</b> パンプキンサラダ パイン缶	25日 ごはん ポタージュスープ おろしハンバーグ 野菜サラダ みかん缶	26日 <b>ワンプレートランチ</b> 山菜ごはん・天ぷら 茶碗蒸し フルーツ盛り合わせ	27日 ごはん 茄子味噌汁 鶏肉の南蛮漬け じゃがいものツナ煮 黄桃缶	28日 きつねぎしめん ゆかりごはん 金平ごぼう フルーツカクテル	京風わらびもち 玄米茶
ぶどうゼリー	カステラ ほうじ茶	抹茶プリン	ホットケーキ カフェオレ	シフォンケーキ ミルクティー	

# 今月の選べるおかずメニュー

4日 火曜日

A：さばのつけ焼き

B：ポークチャップ

14日 金曜日

A：ホキの菜種焼き

B：豚じゃが

20日 木曜日

A：さばの塩焼き

B：八宝菜

24日 月曜日

A：鮭の幽庵焼き

B：鶏の唐揚げ

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。



## ユキナの話 その2 ～旬の食材 梅～



木々の緑が深まる季節となりました。今回は6月に旬を迎える梅についてお伝えします。

### 梅の栄養・効能

「うめは三毒（食べ物の毒・水の毒・血の毒のこと）を絶つ」「朝夕1個食べれば、医者いらず」などと言われるように、古くからその効能が認められていました。

梅の特徴である酸味の成分は、クエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸、ピクリン酸などです。このうち最も多く含まれているクエン酸には、体内でのエネルギー代謝を活発にし、疲労物質の分解を促進するはたらきなどがあります。

◎お知らせ 26日(水)・・・ワンプレートランチ