



6月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	赤飯 とろろ昆布汁 赤魚のおろし煮 いんげんの酢味噌和え フルーツカクテル	ごはん じゃがいもの味噌汁 豚肉の塩麴焼き きんぴられんこん オレンジ	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸しシュウマイ ヨーグルト和え	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず もやしの和風和え 黄桃缶	ごはん 麩の味噌汁 さわらの山椒焼き カリフラワーの青じそ和え フルーツカクテル	ハヤシライス ミートオムレツ アスパラのドレッシング和え パイン缶
間食	ホットケーキ ミルクティー	レモンケーキ カフェオレ	ぶどうゼリー	抹茶まんじゅう 玄米茶	カスタードケーキ ミルクティー	水ようかん ほうじ茶
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ごはん コンソメスープ きのこハンバーグ もやしのドレッシング和え パイン缶	ごはん 麩の味噌汁 選べるおかず きゅうりの酢の物 みかん缶	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜サラダ バナナ	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のくわ焼き さつまいものレモン煮 黄桃缶	きつねぎしめん ゆかりごはん かぼちゃの煮付け みかん缶	松花堂弁当 ごはん・豆腐の味噌汁 鶏肉の塩麴焼き・だし巻き卵 きんぴらごぼう フルーツカクテル
間食	焼きドーナツ(豆乳) レモンティー	カステラ 玄米茶	ももゼリー	バウムクーヘン ミルクティー	クリームパン カフェオレ	紫芋まんじゅう 玄米茶
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ごはん すまし汁 選べるおかず きんぴられんこん みかん缶	たぬきそば わかめごはん ブロッコリーの山椒炒め 黄桃缶	紫陽花御膳 生姜ごはん・茶そば汁 鮎の甘露煮 ふきとたけのこの白和え 夏みかん缶	カレーライス エビミックスフライ カリフラワーサラダ パイン缶	ごはん すまし汁 鶏肉の南蛮漬け 菜花の辛子和え 黄桃缶	ごはん 豆腐の味噌汁 さわらの幽庵焼き 白菜の生姜和え みかん缶
間食	焼きプリンタルト カフェオレ	いちごミルクレープ ミルクティー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	田舎まんじゅう 玄米茶	フルーツケーキ レモンティー	たこ焼き ほうじ茶
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨サラダ 黄桃缶	ごはん 大根の味噌汁 さばのつけ焼き 里芋の煮付け パイン缶	ごはん 絹さやの味噌汁 唐揚げの薬味ソースかけ パンプキンサラダ みかん缶	肉うどん 菜めし アスパラサラダ ヨーグルト和え	ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず さつまいものレモン煮 パイン缶	ごはん 麩の味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃがいもの煮物 バナナ
間食	黒糖まんじゅう 玄米茶	ドーナツ レモンティー	コアイチゴ カルシウムウエハース	クリームコンフェ レモンティー	小倉パン ほうじ茶	マドレーヌ ミルクティー
	29日	30日				
昼食	カレー南蛮 ごはん 茄子の揚げ煮 フルーツカクテル	ごはん 吉野汁 豚肉の味噌焼き キャベツサラダ みかん缶				今月の献立(平均) エネルギー：671kcal たんぱく質：22.0g 脂質：19.8g 炭水化物：98.2g
間食	どら焼き 玄米茶	ミルクケーキ レモンティー				



今月の選べるおかずメニュー



4日 木曜日

A：さばの塩焼き

B：麻婆豆腐

9日 火曜日

A：赤魚の煮付け

B：豚肉の八幡巻き

15日 月曜日

A：さばの味噌煮

B：煮込みハンバーグ

26日 金曜日

A：さんまの利休焼き

B：鶏肉の味噌マヨネーズ焼き

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14 ～6月の食コラム 豆～



荒れ地で育つ豆は、食糧難の救世主

豆には、小豆、いんげん豆（金時豆、うずら豆など）、ひよこ豆、レンズ豆、落花生など、たくさんの種類があります。これらの豆のほとんどは、完熟させて乾燥させたものを調理して食べます。

豆は古くから、世界中で大事な食料として育てられ、人々の命をつないできました。マメ科の植物は荒れ地でもよく育ち、とれる豆には、成長に必要な栄養（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など）がたくさん含まれています。特に大豆は筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれており、畑の肉ともいわれます。しかも、乾燥豆は長く保存できるので、非常時の蓄えにもなります。豆は、飢饉などによる食糧難を救う役割もある重要な食物です。

◎お知らせ

16日(火)・・・いちごミルクレープ

17日(水)・・・紫陽花御膳