



# 6月のお献立



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	
	1日	2日	3日	4日	5日	
食	赤飯 とろろ昆布汁 さわらの幽庵焼き きんぴられんこん パイン缶	たぬきそば ゆかりごはん なすの揚げ煮 黄桃缶	カレーライス エビミックスフライ カリフラワーサラダ オレンジ	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> いんげんの酢味噌和え フルーツカクテル	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の塩麴焼き 白菜の生姜和え みかん缶	
	シフォンケーキ 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	もみじまんじゅう 玄米茶	抹茶ケーキ レモンティー	田舎まんじゅう ほうじ茶	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	
食	チャーハン 中華風卵スープ 春雨サラダ フルーツカクテル	ごはん 麩の味噌汁 <b>選べるおかず</b> ブロッコリーのごま和え バナナ	ごはん えのきの味噌汁 さけの利休焼き かぼちゃの煮付け ヨーグルト和え	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 みかん缶	ごはん わかめの味噌汁 鶏肉の照り煮 ちくわの炒り煮 パイン缶	ごはん 大根の味噌汁 かに玉あんかけ もやしのナムル 黄桃缶
	黒糖まんじゅう 玄米茶	ホットケーキ カフェオレ	プリン	カスタードケーキ ミルクティー	小倉パン ほうじ茶	ロールケーキ ミルクティー
14日	15日	16日	17日	18日	19日	
食	<b>松花堂弁当</b> ごはん・すまし汁 さばの味噌煮・ポテトサラダ カニクリームコロッケ オレンジ	海鮮ピラフ コーンポタージュ コロッケ フルーツカクテル	ごはん かきたま汁 鶏肉のマヨネーズ焼き さといもの煮付け 黄桃缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 <b>選べるおかず</b> きんぴらごぼう パイン缶	カレー南蛮 ごはん なすの揚げ煮 みかん缶	豚丼 さといもの味噌汁 春雨サラダ ヨーグルト和え
	レモンケーキ レモンティー	抹茶まんじゅう 玄米茶	ももゼリー	やわらかおかきのりしお ほうじ茶	クリームコンフェ ミルクティー	豆乳焼きドーナツ カフェオレ
21日	22日	23日	24日	25日	26日	
食	肉うどん 菜めし さつまいものレモン煮 みかん缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 赤魚のおろし煮 かぼちゃの煮付け 黄桃缶	<b>ワンプレートランチ</b> ピラフ・鶏唐揚げ・エビマヨ ナポリタン・茶碗蒸し フルーツ盛り合わせ・ケーキ	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け れんこんサラダ フルーツカクテル	ハヤシライス ほうれん草オムレツ コールスローサラダ ヨーグルトフルーツのせ	ごはん もやしの味噌汁 <b>選べるおかず</b> 切干大根の煮物 バナナ
	バウムクーヘン レモンティー	やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	マーブルケーキ ミルクティー	ドームケーキ 玄米茶	クリームパン レモンティー
28日	29日	30日				
食	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の塩麴焼き マカロニサラダ パイン缶	焼きそば ごはん 中華風卵スープ もやしの青じそ和え みかん缶	ごはん 豆腐の味噌汁 あじの南部焼き 二色なます フルーツカクテル			今月の献立(平均) エネルギー：670kcal たんぱく質：21.5g 脂質：20.0g 炭水化物：97.7g
	ミルクケーキ ミルクティー	マドレーヌ レモンティー	ぶどうゼリー			



# 今月の選べるおかずメニュー



4日 金曜日

A：さばの煮付け

B：ポークチャップ

8日 火曜日

A：ホキのポテトサラダ焼き

B：鶏肉のごま漬け焼き

17日 木曜日

A：あじのつけ焼き

B：チキンピカタ

26日 土曜日

A：さばの塩焼き

B：豚肉のポテト巻き

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26 ～ 郷土料理 静岡編 ～



### 「黒はんぺん」はなぜ黒い？

黒はんぺんは、静岡県内でも特に中部に位置する焼津が名産で、普段から食卓に上る有名な食べ物ですが、全国的な知名度は低いそうです。しかし、最近ではB級グルメで静岡おでんの具として黒はんぺんは知名度があがり、黒はんぺんの名前を知っている方も増えています。

一般的な白はんぺんと違って、黒はんぺんは名前の通り黒い色をしています。その理由は、原料となるサバやイワシなどの魚を一匹まるごと練り込んで作られているからです。魚の身の部分だけを使っている白はんぺんと違ってカルシウムや鉄分などが豊富に含まれているため栄養満点です。

★お知らせ 23日(水)・・・ワンプレートランチ