

6月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



今年は早くも梅雨入りし、アジサイの花がきれいに咲いているのを見かけます。今月の“旬の食材”はみょうがです。梅雨の雨は寒かったり、じめじめ暑かったりして体調にも変化が出やすい時期です。雨でどんよりして食欲が無い方に、食欲増進効果のあるお勧めの旬食材です。また、血液循環等を促すので、重く感じる身体が少し軽く感じるかもしれませんね。梅雨が明けたら暑い夏が来ます。室温や衣服での温度調整やこまめな水分補給などもお忘れなく。

※今月より旬食材のお便りを中止致します。

日	月	火	水	木	金	土
				1 鯖の味噌煮 大根のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し きゅうりとみょうがの甘酢和え 570kcal	2 鶏肉の塩焼き 厚揚げ豆腐の蒲焼き なすとじゃこの煮物 もやしのナムル 570kcal	3 さわらの幽庵焼き がんもの煮物 青梗菜の中華煮 カリフラワーのサラダ 560kcal
4	5 鯖の塩焼き 冷奴 みょうが薬味のせ 温野菜サラダ 青梗菜の炒め物 570kcal	6 鶏肉のトマト煮込み さごしの照り焼き 里芋の煮物 法連草のピーナッツ和え 560kcal	7 鯖の煮付け 白はんぺんのお好み風 もやしのカレー炒め きゃべつと油揚げの煮びたし 550kcal	8 名古屋めし きしめん ごはん 味噌カツ 野菜天と切り干し大根の煮物 590kcal	9 かれいの照焼き さつま揚げの生姜醤油がけ 大根とベーコンのコンソメ煮 きゃべつのゆかり和え 570kcal	10 豚肉の中華炒め 高野豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 カリフラワーサラダ 560kcal
11	12 蒸し鶏 さつま揚げの味噌がけ じゃが芋のソテー ほうれん草のなめたけ和え 540kcal	13 鯖の生姜醤油煮 ウインナーの炒め物 厚揚げときゃべつのあっさり煮 スパゲティサラダ 580kcal	14 豚肉とたけのこの中華炒め 赤魚のソテー 里芋の煮物 蒸しナスの薬味のせ 560kcal	15 鯖の塩焼き 竹輪と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 もやしの青じそ和え 580kcal	16 ハヤシライス じゃが芋とえびのサラダ きゃべつと春雨の炒め物 果物盛合わせ 570kcal	17 鱈のねぎポン酢がけ 肉団子の生姜あん煮 大根の金平 青梗菜のなめたけ和え 560kcal
18 	19 鮭ときのこのポン酢がけ ボイルウインナー 大根のコンソメ煮 なすのオイスター炒め 570kcal	20 豚肉と大根の甘辛煮 高野豆腐のおかか煮 じゃが芋のカレーソテー きゃべつの浅漬け風 560kcal	21 たこ焼き コロコロおにぎり 鶏肉の香味ソースがけ きゅうりの酢の物 フルーツヨーグルト 560kcal	22 鶏肉のおろし柚子のせ 赤魚の煮付け 春雨のスープ煮 カリフラワーサラダ 560kcal	23 鯖の塩焼き がんもの煮物 もやしの炒め物 ほうれん草の胡麻和え 560kcal	24 鶏肉の甘辛煮 野菜天の生姜醤油がけ 長芋とベーコンの炒め物 おくらの和え物 560kcal
25	26 豚肉となすの味噌炒め 竹輪の磯辺揚げ 里芋の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 570kcal	27 鮭そぼろ丼 マカロニサラダ ほうれん草のナムル 果物盛合わせ 570kcal	28 鶏肉のクリームがけ 厚揚げ豆腐の煮物 きのこと小松菜の炒め物 もやしの青じそ和え 560kcal	29 白身魚のムニエル 冷奴 切り干し大根の煮物 きゃべつとひじきの炒め物 560kcal	30 鶏肉のから揚げ 焼き厚揚げのおろしポン酢がけ 長芋の白煮 なすとみょうがのもみ漬け 580kcal	

※献立のほかに、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。