

# 6月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



だんだん暑い日が増えてきました。熱中症リスクも上がってきます。日よけ、室温や衣服での温度調整やこまめな水分補給などにお気を付けください。今月の“旬の食材”はみょうがと空豆です。梅雨の雨が寒かったり、じめじめ暑かったりして食欲が無い方に、みょうがは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。夏バテ前にしっかり栄養をとって蓄えておきましょう。

日	月	火	水	木	金	土
						<b>1</b> さわらの幽庵焼き 竹輪の照り煮 青梗菜の中華煮 カリフラワーのツナサラダ 560kcal
<b>2</b>	<b>3</b> 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 温野菜サラダ 小松菜のじゃこ炒め 570kcal	<b>4</b> 鶏肉の照り焼き 冷奴 パスタサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 560kcal	<b>5</b> 鮭そぼろ丼 レタスとえびサラダ ほうれん草のナムル 果物盛合わせ 根菜汁 570kcal	<b>6</b> 豚肉の生姜焼き 魚肉のケチャップ炒め じゃが芋サラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし 580kcal	<b>7</b> 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	<b>8</b> 鶏肉ソテー 厚揚げの味噌炒め じゃが芋の煮物 きゃべつのおかかマヨ和え 570kcal
<b>9</b>	<b>10</b> 蒸し鶏 竹輪ときのこの炒め物 じゃが芋の煮物 ほうれん草サラダ 540kcal	<b>11</b> かれいの煮付け ウインナーの炒め物 厚揚げときゃべつのあっさり煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 560kcal	<b>12</b> 豚肉と筍の中華炒め さつま揚げの味噌がけ 里芋の煮物 蒸しなすのみょうがのせ 570kcal	<b>13</b> 鯖の塩焼き 肉団子の生姜あん煮 南瓜の煮物 もやしの青じそ和え 570kcal	<b>14</b> ハヤシライス じゃが芋のサラダ きゃべつと春雨の炒め物 乳酸菌飲料 560kcal	<b>15</b> 鱈のねぎポン酢がけ 白半片のマヨソースがけ さつま揚げと切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え 560kcal
<b>16</b> 	<b>17</b> 父の日 居酒屋風献立 串カツ つくね ポテトサラダ 出し巻き卵 空豆 ノンアル飲料 600kcal	<b>18</b> 豚肉と大根の甘辛炒め 厚揚げ豆腐のおかか和え じゃが芋のカレーソテー 青梗菜のなめたけ和え 560kcal	<b>19</b> さごしときのこのポン酢がけ ボイルウインナー 大根のピリ辛炒め きゅうりの酢の物 550kcal	<b>20</b> 鶏肉の唐揚げ 厚揚げの味噌炒め 春雨のスープ煮 カリフラワーのサラダ 580kcal	<b>21 夏至</b> 鯖のごまみりん焼 もやしの卵炒め 冬瓜のくず煮 なすとみょうがのもみ漬け 560kcal	<b>22</b> 鶏肉の甘辛煮 冷奴 長芋とベーコンの炒め物 おくらの和え物 550kcal
<b>23</b> / <b>30</b>	<b>24</b> 赤魚のカレーソテー 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 560kcal	<b>25</b> 天ぷらバイキング 冷しきしめん ごはん さつま揚げと切干大根の煮物 デザート 680kcal	<b>26</b> 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 570kcal	<b>27</b> 白身魚のムニエル がんもの煮物 マカロニサラダ きゃべつとひじきの炒め物 560kcal	<b>28</b> 鶏肉の南蛮漬け 白半片のバター醤油焼き 長芋ソテー ほうれん草のなめたけ和え 570kcal	<b>29</b> 鯖の塩焼き 野菜天と青じそわかめ盛り 南瓜サラダ もやしと小松菜の炒め物 580kcal

・献立のほかに、基本、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。