

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”はみょうがと枝豆です。6/21夏至は冬瓜を使います。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
1	2 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 温野菜サラダ きゃべつの干しえび炒め 570kcal	3 《なごやめし》 きしめん 味噌だれ串カツ 野菜天のおろしがけ オレンジゼリー 600kcal	4 さわらの西京焼き 厚揚げ豆腐の蒲焼き 大根の煮物 もやし炒め 560kcal	5 豚肉の生姜焼き 魚肉のケチャップ炒め じゃが芋のコンソメ煮 青梗菜と油揚げの煮びたし 580kcal	6 かれいの煮付け さつま揚げの生姜醤油がけ 大根とベーコンのソテー きゃべつときゅうりのゆかり和え 枝豆ごはん 570kcal	7 鶏肉ソテー がんもの煮物 里芋の白煮 おくらのおかかマヨ和え 570kcal
8	9 蒸し鶏 竹輪ときのこの炒め物 じゃが芋の煮物 小松菜の煮浸し 540kcal	10 赤魚の煮付け さつま揚げの生姜醤油和え きゃべつとウインナーの炒め物 カリフラワーのカレーマヨ和え 560kcal	11 豚肉と筍の中華炒め 白はんぺんのカレーマヨがけ 里芋の煮物 蒸しなすのみょうがのせ 570kcal	12 鰯の塩焼き 肉団子のクリーム煮 切干大根の煮物 もやしの青じそ和え 570kcal	13 鶏肉の唐揚げ 厚揚げ豆腐の味噌炒め 春雨のスープ煮 ブロッコリーのサラダ 600kcal	14 鰯のねぎポン酢がけ 野菜天の煮物 スパゲティサラダ ほうれん草のごま和え 枝豆ごはん 560kcal
15 	16 鯖の土佐酢がけ ボイルウインナー ひじきの炒め煮 きゅうりの辛子マヨ和え 560kcal	17 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 きゃべつの浅漬け風 570kcal	18 赤魚ときのこのポン酢がけ 肉団子の照り煮 大根のピリ辛炒め もやしのごま和え 枝豆ごはん 560kcal	19 《なごやめし》 鉄板ナポリタン 鶏肉の照焼き サラダ コーヒーゼリー 630kcal	20 さごしのごまみりん焼 豆腐ナゲット 長芋とえびの中華炒め 蒸しなす 560kcal	21 夏至 豚肉の焼肉 白半片のオーロラソースがけ 冬瓜と油揚げの煮物 ピーマンの塩昆布和え 570kcal
22	23 豚肉の味噌炒め 冷奴 梅肉・みょうがのせ 里芋の白煮 青梗菜のソテー 560kcal	24 白身魚のカレーソテー ウインナー炒め 南瓜の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 枝豆ごはん 570kcal	25 鶏肉のクリームがけ 厚揚げ豆腐の煮物 きのこ小松菜の炒め物 おくらサラダ 570kcal	26 からすがれいの照焼き 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 580kcal	27 鶏肉の南蛮漬け 白半片のバター醤油焼き じゃが芋ときのこのソテー ほうれん草のなめたけ和え 580kcal	28 鯖の塩焼き 野菜天と青じそわかめ 南瓜サラダ もやしと小松菜の炒め物 590kcal
29	30 かれいの煮付け 高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ほうれん草のおかか和え 枝豆ごはん 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。