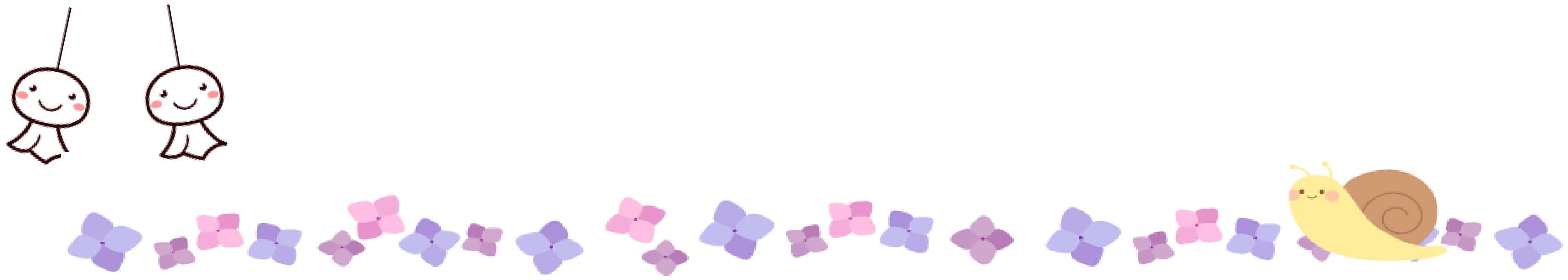
6月　お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並

暑さを感じる日がだんだん増えてきました。梅雨も加わり湿度が高くなると熱中症リスクも上がってきます。日よけや衣服、空調での温度・湿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**みょうがとおくら**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。6/22（月）は夏至メニューです。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 かれいの西京焼き 厚揚げ豆腐の蒲焼き 温野菜サラダ もやし炒め 550kcal	2 豚肉と筍の中華炒め 白半片のｵｰﾛﾗｿｰｽがけ 里芋の煮物 **蒸しなすの薬味のせ** 570kcal	3 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 大根の炒め煮 小松菜ときのこのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 560kcal	4 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 青梗菜と油揚げのお浸し 580kcal	5 さごしの煮付け さつま揚げの生姜醤油がけ 大根とウインナーのソテー きゃべつときゅうりのゆかり和え 570kcal	6 鶏肉ソテー がんもの煮物 きゃべつとﾍﾞｰｺﾝの炒め物 **おくらのおかかマヨ和え** 570kcal
7	8 蒸し鶏 竹輪ときのこの炒め物 長芋のごま味噌煮 小松菜の煮浸し 550kcal	9 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	10 海鮮お好み焼き 焼きそば **冷奴　みょうがのせ** きゅうりとわかめの酢の物 ゼリー　580kcal	11 鰆の塩焼き 肉団子のクリーム煮 切干大根の煮物 ﾚﾀｽときゅうりの青じそ和え 570kcal	12 鶏肉の唐揚げ 野菜天の煮物 春雨のスープ煮 ブロッコリーのサラダ 600kcal	13 鱈のポン酢がけ 厚揚げ豆腐の味噌炒め スパゲティサラダ ほうれん草のごま和え 560kcal
14 	15 鯖の土佐酢がけ ボイルウインナー ひじきの炒め煮 きゅうりサラダ 570kcal	16 豚肉と大根の甘辛炒め 厚揚げ豆腐のおかか和え 里芋の白煮 きゃべつの浅漬け風 560kcal	17 赤魚ときのこのソテー 肉団子の照り煮 南瓜の煮物 もやしのごま和え 560kcal	18 鶏肉の照焼き がんもの煮物 大根と油揚げの煮物 ほうれん草のサラダ 570kcal	19 さごしのごまみりん焼 さつま揚げの煮物 長芋とえびの中華炒め **蒸しなすのおくら添え** 560kcal	20 豚肉の焼肉 白半片のｵｰﾛﾗｿｰｽがけ じゃが芋のコンソメ煮 ピーマンの塩昆布和え 570kcal
21　夏至	22　**夏至メニュー** ジャージャー麺 **冬瓜の煮物**　**みょうが添え** 小松菜のソテー たこ焼き　　ゼリー 590kcal	23 白身魚のﾁｰｽﾞｶﾚｰﾑﾆｴﾙ ウインナーソテー ポテトサラダ ブロッコリーのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 580kcal	24 鶏肉のクリームがけ がんもの煮物 きのこと小松菜の炒め物 **おくらサラダ** 580kcal	25 からすがれいの煮付け 豚肉の味噌炒め きゃべつひじきの炒め物 マカロニサラダ 570kcal	26 鶏肉の南蛮漬け 白半片の磯焼き じゃが芋ときのこのソテー 青梗菜のなめたけ和え 560kcal	27 鯖の塩焼き 野菜天の青じそわかめのせ 南瓜の煮物 もやしと小松菜の炒め物 570kcal
28	29 鰆の煮付け 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 560kcal	30 豚丼 じゃが芋のバター醤油炒め かにかまサラダ フルーツヨーグルト 570kcal				

・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ございます。御了承ください。