



献立のお知らせ



令和 3年 6月 6日 ~ 令和 3年 6月 19日

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
ご飯 ぜんまい味噌汁 貝柱の卵とし 野菜の五色揚げ 青菜の 塩昆布和え	ご飯 なめこ味噌汁 鶏の照り焼き 根菜炒り煮 きゃべつの ナムル 	ご飯 白菜味噌汁 赤魚の漬け焼き かぼちゃの甘煮 野菜炒め 	ご飯 わかめスープ シーフードカレー きゅうりの オニオンサラダ 福神漬	ご飯 大根葉味噌汁 チキンソテー  アスパラ炒め ポテトサラダ 	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き もやしのごま かつお和え 	ぎつねそば えび串団子 小松菜の なめこ和え 
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 チンゲン菜味噌汁 黒目抜の 塩麴焼き じゃがいものうま煮 白菜の辛子和え	ご飯 焼ばらのり味噌汁 肉豆腐 イカリングフライ ブロッコリーの サラダ 	ご飯 卵味噌汁 さばの漬け焼き 野菜炒め  大根の 梅和え	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉のさつぱり煮 カリフラワーソテー なすの おひたし 	ご飯 豆腐味噌汁 枝豆と鶏ひき肉の 卵焼き 春雨ソテー ほうれん草の ツナ和え 	ご飯 大根味噌汁 豚肉となすの オイスター炒め  含め煮 きゅうりの 酢の物	ご飯 里芋味噌汁 赤魚の味噌煮 白菜ソテー 小松菜の 生姜和え

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

**** 『梅雨の時期』 について ****

ジメジメした梅雨は、湿度の高さや気圧の変化から体調不良が起こりやすい時期です。

◎食欲不振や消化不良など

湿度が高いと体内の消化吸収と水分代謝がうまくできなくなり、消化不良になりやすいです。味の濃いもの、脂肪分の多いものは胃腸に負担をかけるのでなるべく控えたいですね。飲み物は温かいものを摂るようにしましょう。

◎身体がだるい、不眠など

低気圧が続くと、体内のあらゆる働きを調整している自律神経が乱れやすくなります。朝は雨や曇りの日でもカーテンを開けて外の光を取り込みましょう。また、適度な運動やストレッチも自律神経の働きを活性化させるのでおすすめです。



好き嫌いをなく
何でも食べます。
鶏肉のトマト煮が
さつぱりした味で
おいしかったですよ。

古川 ムラ 様

※メニュー
ご飯・モロヘイヤのスープ
鶏肉のトマト煮
コーンクリームコロッケ・かぼちゃサラダ

