



# 献立のお知らせ



令和 5 年 6 月 4日～ 令和 5 年 6 月 17日

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 野菜スープ 豆腐カツと チキンナゲット ブロッコリーソテー 大根サラダ	ご飯 かき玉汁 ニラ豚春雨 なすの揚げ煮 オクラの辛子和え	ご飯 しめじ味噌汁 赤魚の煮つけ 小松菜の炒めもの ポテトサラダ	山菜うどん 鶏肉の八幡巻き 白菜の 梅なめたけ和え	ご飯 小松菜味噌汁 ガリバタチキン きのこのしぐれ煮 豆サラダ	ご飯 里芋味噌汁 五目卵焼き ぜんまいの炒め煮 かぼちゃの甘煮	ご飯 白菜味噌汁 肉だんごの 甘酢炒め 焼き餃子 かに風味サラダ
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 鶏ちゃんこ汁 ぼっけの照り焼き きゃべつの 塩昆布和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 鱈の 味噌マヨのせ焼き 青菜の炒めもの 春雨の酢のもの	ご飯 豆腐の清し汁 シーフードカレー もやしの しそ風味和え 福神漬	ご飯 卵味噌汁 回鍋肉 さつま芋の甘煮 チンゲン菜の さっぱり和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 げんぼうの 漬け焼き きのこのカレー金平 きゃべつの ピーナッツ和え	ご飯 もずくスープ 豚肉の生姜焼き ちくわの磯辺揚げ もやしのツナ和え	ご飯 わかめ味噌汁 カレーの塩焼き かぶのそぼろ煮 白菜の梅和え

※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

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勧めです。



きつねうどんが  
とてもいいでしたっくて  
美味しかったですよ。

對馬 カチ工 様

※メニュー  
きつねうどん  
揚げなすの煮浸し  
卵豆腐

