

# 令和元年 6月献立表

■行事食 ■おすすめメニュー ■お楽しみおやつ ■サービス：ワンプレートランチ

\*間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。

\*都合により、メニューが変更になる場合があります。

	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
朝食	イエローロール ソテー フルーツ ヨーグルト	カスタードロール カレースープ煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 白菜のサラダ フルーツ ヨーグルト	あんぱん クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール サラダ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	イエローロール トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	402	377	351	502	362	437	364
昼食	ご飯 蒸し鶏 冬瓜の含め煮 れんこんの 梅肉和え みそ汁	ご飯 さわらの山椒焼き 高野の煮物 チンゲン菜の わさび醤油和え みそ汁	ご飯 豚肉の梅しそ焼き たまごじ インゲンの ごま和え みそ汁	◎行事食◎ あじさい寿司 すずきの煮物 赤だし フルーツ(メロン& みかん缶)	ご飯 和風麻婆豆腐 かぼちゃの天ぷら 春雨の中華和え たまごスープ	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーの サラダ コンソメスープ ヨーグルト和え (デイ:おにぎり)	ご飯 五目厚焼き玉子 ぜんまいの煮付け チンゲン菜の 香味和え みそ汁
kcal	408	486	564	426	612	547	529
間食	ミニマフィン 牛乳	カステラ 牛乳	和菓子 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	マンゴープリン 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳	抹茶まんじゅう 牛乳
kcal	150	155	178	162	117	164	108
夕食	ご飯 揚げだし豆腐 めかぶ和え 漬物 すまし汁	ご飯 スパニッシュ オムレツ ツナサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 あじの 野菜あんかけ 厚揚げの田楽 漬物 すまし汁	ご飯 鶏肉のごま煮 ピーマンの炒り煮 煮豆 みそ汁	ご飯 さばのつけ焼き 小松菜の 辛子和え 煮豆 みそ汁	ご飯 牛肉の和風煮 おろし和え 煮豆 すまし汁	ご飯 肉団子の旨煮 ごぼうサラダ 漬物 みそ汁
kcal	435	430	472	489	450	419	420
1日 kcal	1395	1448	1430	1579	1541	1567	1421

## ◎今月の おすすめ食材◎

### ししとう



ししとうの旬は6~8月です。

ハウス栽培も盛んで一年中出回っていますが、もっとも美味しい時期は、太陽をいっぱい浴びたこれからの季節です。ししとうは免疫効果を高め、夏の疲労回復にも効果抜群です。また、強い抗酸化作用をもち、動脈硬化も予防してくれます。

基本的には辛くない品種ですが、まれに激辛種ができてしまいます。その違いは、栽培時に乾燥などの「ストレス」が大きいと辛くなるといわれています。

### びわ



びわの旬は6月の初夏です。

昔は、あちらこちらの庭先で見かける身近な果物だったようですが、今では、痛みやすいことなどから、高級果実として扱われています。

びわの葉は昔から腰痛や腹痛など、患部に当てると痛みを効くとして民間療法に利用されていたそうです。また最近では、がんにも効果が高いといわれています。

### すずき



すずきの旬は6~8月です。

出世魚で、生まれたては「こっば」、以降「せいご」「ふっこ」などと呼ばれ、3年ほどで成魚「すずき」となります。内湾や河川を移動しながら成長し、最終的には沿岸部の磯に生息するため、川魚特有の臭みを含むこともありますが、調理方を工夫すれば美味しくいただくことが出来ます。

## ◎季節の食材レシピ◎

### 《すずきのムニエル》

#### 【材料(1人分)】

- ・すずき・・・80g(1切)
- ・バター・・・5g
- ・サラダ油・・・5g
- ・塩・・・少々
- ・胡椒・・・少々
- ・小麦粉・・・適量
- ・レモン・・・1/8切

#### 【作り方】

- ①すずきに塩、胡椒をふり、小麦粉を付ける。
- ②フライパンにバターとサラダ油を熱し、すずきを皮側から焼く。
- ③皮目がこんがり焼いたら裏返し、火を弱めて5分程焼く。
- ④火が通ったら、お皿に移す。
- ⑤お好みでレモンを絞って出来上がり。



	6月15日(土)	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
朝食	北海道ミルク キャベツの煮浸し フルーツ ヨーグルト	イエローロール チーズサラダ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール スパソテー フルーツ ヨーグルト	クリームパン 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	イエローロール たまごじ フルーツ ヨーグルト
kcal	367	388	381	415	402	468	428
昼食	カレーライス トマトサラダ 温泉卵 福神漬け	ご飯 鶏肉のマムレード 焼き かぼちゃのいとこ煮 とろろ かきたま汁	ご飯 たらのハーブ バターソテー ナポリタン アスパラのサラダ トマトスープ	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーの ごまみそ和え もずくの酢の物 すまし汁	ご飯 冷しゃぶ(豚) チンゲン菜の ソテー みそ汁 フルーツ (デイ:おにぎり)	ご飯 あじのおろし煮 じゃが芋の そぼろ煮 オクラの梅和え かきたま汁	ビビンバ丼 白菜の 錦糸和え 中華スープ フルーツ
kcal	535	518	539	484	574	469	457
間食	りんごの コンポート 牛乳	酒まんじゅう 牛乳	手作り 抹茶ババロア 牛乳	バナナカステラ 牛乳	チョコマフィン 牛乳	田舎まんじゅう 牛乳	蒸しケーキ (チーズ) 牛乳
kcal	87	128	191	136	150	166	207
夕食	ご飯 太刀魚の塩焼き れんこんの炒り煮 漬物 みそ汁	ご飯 八宝菜 しゅうまい 煮豆 春雨スープ	ご飯 ぎせい豆腐 小松菜の 辛子和え 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉のじぶ煮 さつまいも金平 煮豆 みそ汁	ご飯 鮭のムニエル カリフラワーの サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 豚肉の香味焼き 小松菜の しらす和え 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉と冬瓜の 煮物 わかめサラダ 漬物 すまし汁
kcal	463	467	433	541	411	501	395
1日 kcal	1452	1501	1544	1576	1537	1604	1487

	6月22日(土)	6月23日(日)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
朝食	カスタードロール チンゲン菜の 煮浸し フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	ショコラロール オムレツ フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 青菜の煮浸し フルーツ ヨーグルト	イエローロール 厚揚げの煮物 フルーツ ヨーグルト	カスタードロール じゃがいもソテー フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スパゲティサラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	350	333	395	349	416	435	433
昼食	ご飯 天ぷら *天つゆ 信田巻煮 春菊のごま和え みそ汁	ご飯 カニ玉あんかけ 焼きビーフン ナムル わかめスープ	ご飯 鶏肉のから揚げ 甘酢あんかけ しらたきの炒り煮 ほうれん草の 香味和え みそ汁	ご飯 さわらの幽庵焼 高野の卵とじ インゲンの 酢味噌和え すまし汁	ハヤシライス コールスロー ヨーグルト和え 福神漬け	ゆかりご飯 にゅうめん れんこんの 甘辛煮 ほうれん草の おかか和え	ご飯 あじフライ 豆腐の煮物 オクラの ポン酢和え みそ汁
kcal	520	488	499	534	550	376	514
間食	杏仁豆腐 牛乳	カステラ 牛乳	コーヒーゼリー 牛乳	ミルクまんじゅう 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	パウムクーハン 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳
kcal	86	155	89	191	240	126	164
夕食	ご飯 里芋と豚肉の 味噌煮 いんげんの 和え物 煮豆 すまし汁	ご飯 鮭の照り煮 ブロッコリーの 鶏そぼろあんかけ 漬物 みそ汁	お好み焼き 切干大根の 明太子和え みそ汁 フルーツ	ご飯 肉団子の トマト煮込み サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 白身魚のマヨ焼 さつまいもサラダ 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉のごま 味噌炒め カニサラダ 煮豆 すまし汁	高菜チャーハン カリフラワーの 和え物 スープ フルーツ
kcal	444	404	403	443	511	487	360
1日 kcal	1400	1380	1386	1517	1717	1424	1471

郷土料理 >> 静岡県 --- 富士宮やきそば



静岡県富士宮市のご当地グルメです。1999年、町おこしのため当地で古くから食されていた焼きそばに町の名前をつけて売り出したのが始まりです。市内の業者が製造する特製の蒸し麺を使用し、油かす(当地では“肉かす”と呼ぶ)を加え、仕上げに削り節をふりかけるという基本ルールがあり、それ以外のレシピは提供する店舗により異なります。ご当地グルメの人気を決めるB-1グランプリにおいては第1回と第2回は第1位、第3回は特別賞となった程、全国でも人気のある焼きそばです。

〜献立料理名 一口メモ〜

< 鮭のチャンチャン焼き >



魚と野菜を鉄板で焼いた料理で、北海道の漁師町の名物料理です。一般的には、鮭をメインの食材にすることがほとんどですが、ニジマス等、他の魚を使うこともあります。その他、具材としては、玉葱や長葱、キャベツ、モヤシ、ピーマン、人参等の野菜を用い、味付けは味噌が主流だそうです。

6月10日(月) 提供します。

日本全国味めぐり  
日本全国味めぐりと題し、  
47都道府県のおいしい  
郷土料理・名物料理が登場!

- 今月は…静岡県
- ・ 生姜の炊込みご飯
  - ・ 富士宮風焼きそば
  - ・ 餃子・中華スープ
  - ・ みかん缶



※行事食※

4日(火) あじさい寿司  
12日(水) 味めぐり(静岡県)

※オススメ献立※

8日(土) おかめうどん  
26日(水) ハヤシライス

※お楽しみおやつ※

3日(月) 和菓子  
17日(月) 手作り抹茶ババロア

※デイ:ワンプレートランチ※

6日(木)・19日(水)

