



| | 5月31日 (月) | 6月1日 (火) | 6月2日 (水) | 6月3日 (木) | 6月4日 (金) | 6月5日 (土) | 6月6日 (日) |
|-----------|---|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 麦ご飯 味噌汁 (茄子・人参) ひじきの煮物 大根とゆずの甘酢和え お漬物 (しば漬け) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (水菜・エリンギ) 大豆の五目煮 ほうれん草の白和え お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳 | パン トマトスープ スクランブルエッグ ツナサラダ 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 ところ天 お漬物 (味づくし) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (玉葱・えのき) 竹輪と昆布の煮物 ゆで卵 お漬物 (高菜漬け) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (人参・油揚げ) 切干し大根煮 わかさぎの甘露煮 漬物 (胡瓜の浅漬け) 牛乳 | パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 メロン 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 白身魚の磯辺焼き オクラの梅なめ茸和え 貝の味噌汁 ヨーグルトババロア | 御飯 牛肉と春雨の炒め物 胡瓜ともずくの酢の物 メンマのスープ プリン | 冷やし明太うどん 野菜しんじょう ほうれん草スープ ぶどうゼリー | 御飯 焼き鮭 胡瓜と帆立の辛子和え ビーフンスープ フルーツ (バナナ) | 御飯 豚の香味焼き さつま芋のゆず煮 とろろ昆布汁 コーヒーゼリー | 御飯 鶏肉のマ・マルド 焼き サモンのフソサラダ 柚子風味清し汁 抹茶ようかん | 御飯 豚の角煮 茄子のごま醤油かけ イカつみれ汁 ミルクプリン |
| 夕食 | 麦ご飯 蒸し鶏の香味ソースがけ 炒り豆腐 かき玉汁 お漬物 (野沢菜漬け) | 赤飯 カレーの味噌マヨネーズ 焼き 鶏レバーのしょうが煮 トマトスープ お漬物 (桜大根) キャラメルクリームどら焼き | 麦ご飯 水餃子 大根のゆかり和え 茶そば汁 お漬物 (べったら漬け) | 麦ご飯 焼き肉炒め マカロニサラダ もずくの清まし汁 お漬物 (つぼ漬け) | 麦ご飯 白身魚のレモンマリネ 焼き 春雨サラダ カニ風味スープ お漬物 (茄子の浅漬け) | 麦ご飯 鯖の味噌煮 にがうりのツナ炒め わかめスープ お漬物 (しば漬け) | 麦ご飯 銀鱈みりん焼き 落と海老の酢味噌かけ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (味づくし) |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1259 水分(cc) 854.8 たんぱく質(g) 59.3 食塩相当量(g) 6.8 | 1489 774.3 71.1 5.2 | 1440 908.3 56.5 7.8 | 1287 889.9 55.1 5.6 | 1520 879.1 58.5 6.0 | 1555 832.8 66.2 5.3 | 1381 870.6 60.2 6.6 |

6月5日は「芒種(ぼうしゅ)」

「芒種」は二十四節気のひとつで、米や麦など穂の出る穀物の種をまく時期という意味で、とくに米を指しています。

芒種の「芒」は、稲穂や麦穂などイネ科の植物の穂先にある細い毛のような部分を指します。
「芒」は訓読みで「のぎ」と読み、漢字の禾(のぎ)偏と同じ意味です。





| | 6月7日 (月) | 6月8日 (火) | 6月9日 (水) | 6月10日 (木) | 6月11日 (金) | 6月12日 (土) | 6月13日 (日) |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯 味噌汁 (わかめ・油揚げ) ごぼうの煮物 もずく 味のり 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (大根・ワサビ) 筑前煮 ホタテの甘煮 お漬物 (梅干し) 牛乳 | パン コンソメスープ ベーコンエッグ サラダ 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (あおさ・焼き麩) 大根のそぼろあんかけ たけのこの土佐煮 たくあん 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (水菜・舞茸) 豆ひじき 卵焼き お漬物 (つぼ漬け) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (豆腐・深葱) 南瓜のとりそぼろ煮 くるみ小女子 お漬物 (茄子の浅漬け) 牛乳 | パン コンソメスープ 豆腐と法蓮草の玉子とし ぶどう 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 ハンバーグ 卵サラダ ほうれん草スープ ピーチムース | おにぎり (海苔香味) 担々麺 小籠包 梅ゼリー | 御飯 カレイの明太焼き アパラと帆立のサラダ 梅そうめん汁 フルーツ (びわ) | ◆紫陽花御膳◆ 新生姜の炊き込みご飯 あじフライ 豆腐の和風あんかけ みょうがと胡瓜の甘酢和え 味噌汁 (わかめ・長葱) 紫陽花ゼリー | 御飯 海老チリ 長芋とカラのおかか和え メンマのスープ 杏仁豆腐 | 御飯 牛肉の時雨煮 ほうれん草の和え物 卵そうめん汁 いちごムース | 御飯 青梗菜と豚肉の炒めもの 焼き茄子 (わさび風味) ワンタンスープ はちみつレモンゼリー |
| 夕食 | 麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ もやしのピーナツ和え 豆腐の清し汁 お漬物 (高菜漬け) | 麦ご飯 鮭の塩麹蒸し レーズン入り南瓜サラダ 味噌汁 (麩・オクラ) お漬物 (しそ昆布) レモンオードブル | 麦ご飯 鶏肉のグリル トマトソース キャベツのサラダ グリーンポタージュ お漬物 (桜大根) | 高菜ピラフ 豚肉とごぼうの煮物 小松菜とコーンの炒め物 赤だし味噌汁 お漬物 (青かっぱ漬け) | 麦ご飯 竜田揚げ さつま芋の和風サラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (明太子) | 麦ご飯 海鮮と野菜の炒め物 もやしとピーマンの辛子和え 味噌汁 (わかめ・玉葱) お漬物 (奈良漬) | 麦ご飯 青魚の煮付け みょうがと胡瓜の和え物 清し汁 (春雨・かにかま) お漬物 (味づくし) |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1313 水分(cc) 914.6 たんぱく質(g) 52.9 食塩相当量(g) 5.4 | 1654 1017.4 63.9 6.9 | 1550 966.9 63.3 7.2 | 1478 994.8 52.9 6.6 | 1443 991.3 69.8 6.0 | 1491 910.8 48.2 5.2 | 1473 868.8 51.7 5.4 |

～ 担々麺 ～



日本の担々麺は汁ありのものですが、実は本場中国の四川の担々麺は汁無しが一般的だそうです。本場の担々麺は茹でた麺の上に調味料をのせ、豚肉のそぼろや刻みネギなどの具材をかけた辛みをきかせたシンプルなもの。

また担々麺の「担」は、もともと担いで販売されていたことが由来となっているそうです。6/8の昼食の担々麺では辛みのないものを提供予定です！



ヴィラ梅光



予定献立表

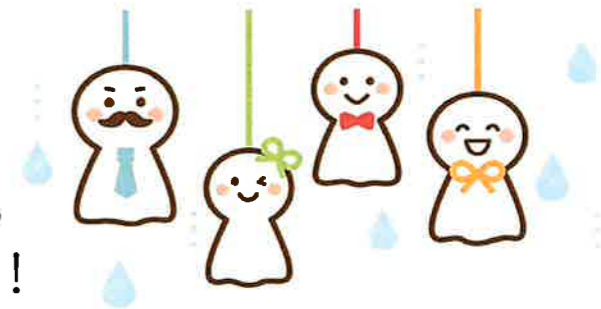


| | 6月14日 (月) | 6月15日 (火) | 6月16日 (水) | 6月17日 (木) | 6月18日 (金) | 6月19日 (土) | 6月20日 (日) |
|-----------|---|---|--|---|--|--|---|
| 朝食 | 麦ご飯 味噌汁 (巻き麩・もやし) ひじきの煮物 納豆 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (水菜・しめじ) 大豆の五目煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳 | パン ミネストロンスープ スクランブルエッグ 海藻サラダ 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (茄子・揚げ) 竹輪と昆布の煮物 おきうと お漬物 (奈良漬け) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) 里芋のそぼろ煮 きのこ小松菜の胡麻和え お漬物 (明太子) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (京菜・しいたけ) 切干し大根煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (茄子の浅漬け) 牛乳 | パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 フルーツ (洋梨) 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 焼き肉炒め オクラの塩昆布和え つみれ汁 抹茶ババロア | 御飯 タラのめかぶあんかけ 牛蒡サラダ 味噌汁 (玉葱・法蓮草) ピーチゼリー | 御飯 青魚の胡麻焼き 貝柱とズッキーニのトマトソース なめこの清し汁 チョコババロア | 御飯 豚肉とキャベツの春雨煮 さつま芋サラダ 清し汁 (竹の子) プリン | 御飯 西京焼き 花笠あんかけ とろろ昆布汁 水ようかん | そぼろビビンバ丼 白菜とちくわの和え物 わかめスープ よもぎムス | 御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き 南瓜の煮物 清し汁 (冬瓜) シーワザゼリー |
| 夕食 | 麦ご飯 白身魚の和風ムニエル 南瓜サラダ コーンポタージュ お漬物 (桜大根) | 麦ご飯 鶏のから揚げ 白菜の梅和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (べったら漬け) エクレア | 麦ご飯 牛肉の味噌焼き がんもと落の煮物 もずくスープ たくあん | きのこご飯 白身魚の塩麴焼き ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (花麩) お漬物 (しそ昆布) | 麦ご飯 酢鶏 アスパラとトマトの和え物 味噌汁 (わかめ・豆腐) お漬物 (高菜漬け) | 麦ご飯 青魚の照り焼き 和風ポテトサラダ かき玉汁 お漬物 (しば漬け) | 麦ご飯 白身魚のウニ焼き 茄子の肉味噌かけ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (味づくし) |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1497 水分(cc) 957.4 たんぱく質(g) 65.5 食塩相当量(g) 5.9 | 1436 957.5 58.5 5.2 | 1520 747.7 56.8 6.2 | 1479 886.2 54.2 5.1 | 1387 946.3 55.8 5.9 | 1614 859.8 65.6 6.7 | 1729 968.9 65.6 7.6 |

<<てるてる坊主>>

雨多い時期になりましたね。快晴を願いてるてる坊主をつるしたことがある人が多いを思いますが、もともとは中国の風習で箒(ほうき)を持った女の子「掃晴娘(サオチャンニャン)」を作ることによりほうきで掃いたように空の雲をなくすというものだったようです。

このてるてる坊主、何せ名前が「坊主」なので、てっきり男の子だと思いきや、なんと女の子でした・・・日本では僧侶(そうりょ)が天候の祈祷(きとう)を行っていたためてるてる坊主という名になったそうです!



6月

ウイラ梅光

予定献立表

| | 6月21日 (月) | 6月22日 (火) | 6月23日 (水) | 6月24日 (木) | 6月25日 (金) | 6月26日 (土) | 6月27日 (日) |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| 朝食 | 麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) ごぼうの煮物 温泉卵 味のり 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (あおさ・玉葱) 筑前煮 ところ天 お漬物 (胡瓜の床漬け) 牛乳 | パン さつまいもスープ ベーコンエッグ 彩り豆サラダ 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (人参・巻き麩) 豆ひじき いんげんの胡麻和え お漬物 (しそ昆布) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (麩・水菜) 南瓜のとりそば煮 卵焼き お漬物 (しば漬け) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (揚げ・もやし) 大根のそばろあんかけ 帆立の甘辛煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳 | パン コーンスープ 豆腐と法蓮草の玉子とし ミックスフルーツ 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 白身魚のめんたい焼き ビーフン炒め とろろ昆布汁 リンゴのコンポート | カレーライス コールスロー風サラダ コンソメスープ ショア (ブルーベリー) | まぜずし 冷やしそば 冬瓜の煮物 はちみつレモンゼリー | 御飯 白身魚のバジル焼き きのこのけんぴクリーム和え 人参ポタージュ マスカットゼリー | 御飯 海老ボールの甘酢炒め 白菜のサラダ 味噌汁 (京菜・玉葱) 杏仁豆腐 | 御飯 豚肉のネギ塩炒め 小松菜の明太サラダ ビーフンスープ 抹茶水ようかん | 牛丼 マカロニサラダ 清し汁 (オクラ・みょうが) 日向夏ゼリー |
| 夕食 | 麦ご飯 がんもの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (まいたけ・深葱) お漬物 (青かっぱ漬け) | 麦ご飯 鮭の焼き浸し 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (麩・揚げ) お漬物 (つぼ漬け) みたらし団子 | 麦ご飯 棒々鶏 豆乳つみれの帆立あんかけ 水餃子スープ たくあん | 麦ご飯 豚肉のしそ味噌焼き なます和え もずくの清し汁 お漬物 (味づくし) | 麦ご飯 鶏肉のくわ焼き 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) お漬物 (高菜漬け) コーヒーフッセ | 麦ご飯 青魚の照り焼き じゃが芋の胡麻酢和え 清し汁 (花麩) お漬物 (味海苔) | 麦ご飯 魚の塩麹蒸し ゴーヤとちくわの和え物 ニラとメンマのスープ お漬物 (青かっぱ漬け) |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1410 水分(cc) 928.2 たんぱく質(g) 58.2 食塩相当量(g) 5.0 | 1389 1093.7 59.9 6.2 | 1587 907.5 65.8 7.4 | 1505 962.0 61.5 6.0 | 1500 1027.7 62.1 7.3 | 1409 836.8 54.2 3.9 | 1582 877.4 58.4 6.8 |

夏至(げし)

2021年は6月21日が夏至であり、1年間で昼(日の出から日没まで)の長さが1番長い日とされています。昼が長いということは、それだけ当然気温が高くなる気がありますが日本の場合、梅雨の時期と重なっているケースが多く、それほど暑さを感じることはないようです。しかしこれから夏に向けて脱水や熱中症も多くなってきます。こまめな水分補給を意識していきましょう(^o^)

