

5月→6月

ウイラ梅光

予定献立表



	5月30日 (月)	5月31日 (火)	6月1日 (水)	6月2日 (木)	6月3日 (金)	6月4日 (土)	6月5日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (茄子・人参) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・ITP) 大豆の五目煮 大根とゆずの甘酢和え お漬物 (高菜漬け) 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・キャベツ) 竹輪と昆布の煮物 ゆで卵 お漬物 (しば漬け) 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 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 オレンジ 牛乳
昼食	御飯 白身魚の磯辺焼き オクラの梅なめ茸和え 貝柱の味噌汁 ピーチゼリー	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 マンゴーゼリー	焼きうどん 野菜しんじょう 中華スープ 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 みかんゼリー	御飯 鯖の味噌煮 にがうりのツナ炒め 梅風味清し汁 抹茶ようかん	御飯 豚の角煮 茄子のごま醤油かけ イカツみれ汁 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 (かっぱ漬け)	麦ご飯 カレイの味噌マネズミ焼き 鶏レバーのしょうが煮 トマトスープ お漬物 (しそ昆布) イチゴ蒸しパン	赤飯 水餃子 大根のゆかり和え 茶そば汁 明太子	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 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のレモンパッパ焼き 春雨サラダ カニ風味スープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏肉のマネズミ煮 サーモンのフレンチサラダ わかめスープ 味のり	麦ご飯 青魚の胡麻焼き ふきの酢味噌かけ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1227 水分(cc) 878.1 たんぱく質(g) 58.0 食塩相当量(g) 6.7	1487 908.2 67.5 6.1	1490 810.0 54.5 8.6	1308 878.4 54.9 5.4	1521 878.1 58.3 5.9	1543 828.4 66.0 5.6	1492 823.3 63.5 6.9



毎年6月1日は「麦茶の日」！！

6月は麦の穂が実り麦茶の原料である大麦の収穫シーズンであることや衣替えの時期にもあたり、まさに麦茶の季節の始めにふさわしい日ということで、1986年に全国麦茶工業協同組合により『麦茶の日』として制定されたそうです。

麦茶の特長は、緑茶や紅茶、烏龍茶といった一般的なお茶に含まれる、カフェインが含まれていないことです。そのため利尿作用や覚醒作用もなく、高齢の方でもタイミングや量を気にせず飲むことができます。気温も高くなり暑い季節となってきました。麦茶で十分な水分補給を心掛けましょう (^o^)



予定献立表



	6月6日 (月)	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)	6月12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 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・リンゴ) 鶏肉と蓮根の煮物 納豆 お漬物 (高菜漬け) 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 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・舞茸) 豆ひじき 卵焼き お漬物 (しば漬け) 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 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンスープ 豆腐と法蓮草の玉子とじ アメリカチリ 牛乳
昼食	御飯 ハンバーグ 卵サラダ ほうれん草スープ ショア (ブルーベリー)	御飯 野菜の豚そぼろ炒め 小籠包 ザーサイのスープ 梅ゼリー	御飯 カレーの明太焼き アパアと帆立のサラダ 梅そうめん汁 きなこムース	御飯 青魚の照り焼き 炒り豆腐 なめこの清し汁 ミックスフルーツ	御飯 海老チリ 長芋とオクラのおかか和え メンマのスープ 杏仁豆腐	御飯 青魚の煮付け ゴーヤの和え物 卵そうめん汁 いちごムース	御飯 豚肉の時雨煮 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 キャベツのピーナツ和え 豆腐の清し汁 お漬物 (かっぱ漬)	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) レモンカード 外	麦ご飯 鶏肉のグリル トマトソース じゃが芋のカレー炒め グリーンポタージュ 明太子	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 (桜大根)	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 (つぼ漬)	麦ご飯 青梗菜と牛肉の炒めもの もやしとピーマンの辛子和え 味噌汁 (わかめ・玉葱) 味のり	麦ご飯 海鮮と野菜の炒め物 みょうがと胡瓜の和え物 清し汁 (春雨・かにかま) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1286 水分(cc) 909.7 たんぱく質(g) 50.8 食塩相当量(g) 5.8	1695 1047.8 67.6 6.6	1586 962.3 67.1 8.0	1385 889.9 46.6 5.3	1442 993.3 68.7 5.9	1569 842.3 55.9 4.7	1422 902.7 49.9 6.0

○食中毒にご注意ください! ○…湿気が多い時期に入り、家庭においても食中毒の予防が大切です!

①付けない! (清潔)

基本は手洗いです。自らが細菌の運び屋にならないように、こまめに手を洗いましょう。

②増やさない! (冷却)

冷蔵庫で保存しなければならない食品を買った場合は、寄り道せず、帰ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。

③やっつける! (加熱)

残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。しかしながら、「加熱したから大丈夫」という過信は禁物です。



■ 食中毒予防の3原則

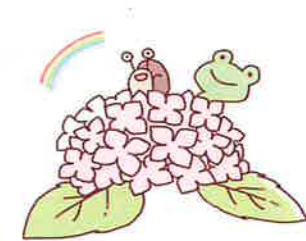




6月 ヴィラ梅光



予定献立表



	6月13日 (月)	6月14日 (火)	6月15日 (水)	6月16日 (木)	6月17日 (金)	6月18日 (土)	6月19日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (巻き麩・人参) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 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 (高菜漬け) 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 (豆腐・揚げ) 竹輪と昆布の煮物 おきうと お漬物 (味づくし) 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 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・舞茸) 切干し大根煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (沢庵漬け) 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 パインゼリー	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	✿紫陽花御膳✿ 新生姜の炊き込みご飯 カイのフリッター (パイソース) ヤグソースと海老の中華炒め ズッキーニのナムル みょうがスープ 紫陽花水ようかん	御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き 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 みかんゼリー	御飯 白身魚の胡麻煮 白菜とちくわの和え物 わかめスープ よもぎムス	牛丼 和風ポテトサラダ 清し汁 (冬瓜) シーワサゼリー
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 (かっぱ漬け)	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 (しそ昆布) エクレア	麦ご飯 牛肉の味噌焼き 花豆腐と落の煮物 もずくスープ 明太子	ちまき 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 (桜大根)	麦ご飯 豚肉とキャバツの春雨煮 大根のゆかり和え 味噌汁 (もやし・厚揚げ) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 酢鶏 アスパラとトマトの和え物 かき玉汁 味のり	麦ご飯 青魚の山椒焼き 茄子の肉味噌かけ 清し汁 (はんぺん) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1428 水分(cc) 953.4 たんぱく質(g) 58.8 食塩相当量(g) 6.7	1441 951.3 58.8 5.4	1532 1011.8 71.3 7.8	1355 848.2 60.9 4.9	1368 891.7 47.6 5.1	1536 890.8 67.7 6.8	1821 929.0 62.2 7.4

～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

ヴィラ梅光



予定献立表



	6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) 鶏肉と蓮根の煮物 ところ天 お漬物 (高菜漬け) 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 (白菜・巻き麩) 豆ひじき いんげんの胡麻和え お漬物 (味づくし) 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・水菜) 大根のそばろあんかけ 白花豆 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンスープ 豆腐と法蓮草の玉子とし キウイ 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 冬瓜のさっぱり煮 桜餅風デザート	御飯 白身魚のバジル焼き きのこパスタのペンネクリーム和え 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 青魚の梅煮 小松菜の明太サラダ ビーフンスープ 抹茶水ようかん	鶏そばろ丼 マカロニサラダ 清し汁 (オクラ・茗荷) ソフール
夕食	麦ご飯 棒々鶏 豆乳つみれの帆立あんかけ 水餃子スープ お漬物 (かっぱ漬)	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 (しそ昆布) みたらし団子	麦ご飯 がんもの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 (なめこ・深葱) 明太子	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 (桜大根)	麦ご飯 鶏肉のくわ焼き 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬) クリームブッセ	麦ご飯 海鮮と野菜の炒め物 じゃが芋の胡麻酢和え 清し汁 (花麩) 味のり	麦ご飯 魚の塩麴蒸し ゴーヤとちくわの和え物 メンマのスープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1356 水分(cc) 939.8 たんぱく質(g) 62.2 食塩相当量(g) 5.4	1395 1086.9 60.5 6.3	1523 844.9 52.5 7.4	1502 948.5 61.8 5.7	1488 1003.0 61.4 7.2	1423 912.0 57.5 5.9	1596 920.9 66.3 7.0

夏至(げし):6月21日

2022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)の長さが一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(0)

