

6月

ウィラ梅光



予定献立表



	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)	6月4日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・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・エリンギ) 大豆の五目煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 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 ごぼうサラダ 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 メロン 牛乳
昼食	御飯 白身魚の磯辺焼き オクラの梅なめ苺和え 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 さつまいものゆず煮 とろろ昆布汁 ソフール (いちご)	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 イカつみれ汁 ミルクプリン
夕食	あさりご飯 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 カレーの味噌で焼き 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	麦ご飯 水餃子 大根のゆかり和え 茶そば汁 明太子	赤飯 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 白身魚の青じそオイル焼き 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・マレード煮 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) 1267 水分(cc) 907.6 たんぱく質(g) 60.3 食塩相当量(g) 6.7	1461 916.9 68.3 5.3	1428 926.7 54.5 9.5	1330 785.1 58.1 6.4	1498 916.0 55.9 5.6	1542 823.7 65.8 5.6	1506 848.6 63.9 6.9



毎年6月1日は「牛乳の日」、6月は牛乳月間🐄

2001年より国連食糧農業機関 (FAO) は牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的として、6月1日を『世界牛乳の日』と決めました。日本でも、日本酪農乳牛協会が6月1日を『牛乳の日』、6月を『牛乳月間』と決めました。牛乳と言えば、カルシウムが思い浮かびますが、それだけではなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンなど様々な栄養素がバランスよく含まれています。

これから気温もどんどん上がってきます。牛乳をのんで夏バテ対策に努めましょう！





ウィラ梅光



予定献立表



	6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)	6月11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・IITP) 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 キャベツの酢の物 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・舞茸) 豆ひじき くるみ小女子 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 ほうれん草の白和え お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 豆腐と法蓮草の玉子とし 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 カレイの明太焼き アパラと帆立のサラダ 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 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鮭の塩麴蒸し 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 外ト	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 ふりかけ	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 (つぼ漬け)	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マヨ和え 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) 1315 水分(cc) 964.4 たんぱく質(g) 53.7 食塩相当量(g) 5.6	1522 901.7 59.3 6.6	1457 923.7 61.6 7.8	1374 854.3 45.2 5.3	1489 916.3 64.5 6.4	1434 841.7 53.0 4.7	1422 902.7 49.9 6.0

～胡瓜の健康効果～

胡瓜は水分がなんと95%も含まれています。胡瓜は夏が旬の野菜ですが、夏に多い熱中症の対策法として「水分を摂る」ことはとても重要です。きゅうりを食べることで水分摂取ができ、またカリウムも含まれているため、熱中症対策として必要な「ミネラル」も同時に摂取できます。夏にきゅうりを食べることで、水分やミネラルを摂取することができるのです。また、カリウムは、むくみ予防にも効果が期待できます。旬の時期に旬の野菜を食べることの大切さが分かりますね。





ヴィラ梅光

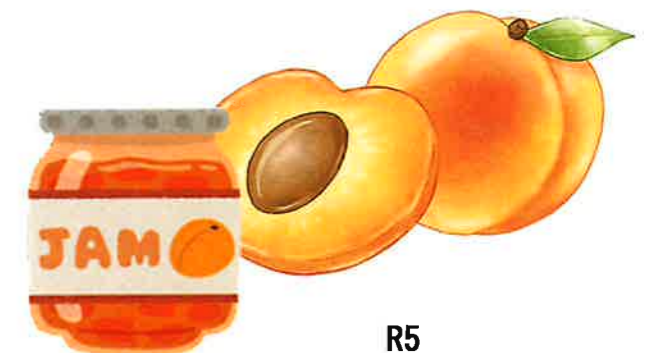
予定献立表



	6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18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 大根の甘酢和え 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 (人参・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 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・IITP) 切干し大根煮 冷奴 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 マンゴーゼリー	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 豆腐の豚バラ巻き 茄子の田楽 ズッキーニの酢の物 みょうがスープ 和菓子 (紫陽花)	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) キャラメルプリン	御飯 西京焼き 豆腐のきのこあんかけ 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) ソーダゼリー
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 白身魚のタンドリー焼き ふきと天ぷらの煮物 もずくスープ ふりかけ	ちまき 白身魚の塩麹焼き 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 (オクラ・玉葱) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏肉の甘酢炒め アスパラとトマトの和え物 清し汁 (茄子) 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・かいわれ) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1362 水分(cc) 967.0 たんぱく質(g) 57.3 食塩相当量(g) 6.7	1427 910.7 57.9 6.3	1386 1033.4 57.1 6.4	1304 827.9 57.6 5.7	1402 884.3 52.3 5.6	1524 903.4 64.2 6.2	1821 929.0 62.2 7.4

～6月の旬の果物～

6月の旬の果物には、びわ、あんずなどがあります。びわ、あんずにはβカロテンというビタミンAの素、クエン酸などが含まれています。βカロテンには抗酸化作用があり、美肌効果が期待でき、クエン酸には疲労回復効果が期待できます。βカロテンは加熱することで吸収しやすくなることもあり、あんずはジャムやシロップ漬けにして食べるのがおすすめです。





6月 ヴィラ梅光

予定献立表



	6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25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 梅だいこん 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) 南瓜のとりそばろ煮 ふくさ焼き 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 桜餅風デザート	カレーライス コールスロー風サラダ コンソメスープ ジョア (ブルーベリー)	まぜずし 冷やしそば 冬瓜のさっぱり煮 あずきムス	オムライス きのこことばーのメンクリーム和え 人参ポタージュ ぶどうゼリー	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) ゆずゼリー	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・みょうが) ソファール
夕食	麦ご飯 棒々鶏 大根の煮物 水餃子スープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鮭のおろし煮 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (麩・揚げ) お漬物 (しそ昆布)	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) ふりかけ	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 (つぼ漬け) 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 魚の塩麹蒸し 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) 1347 水分(cc) 935.1 たんぱく質(g) 56.8 食塩相当量(g) 4.9	1388 1019.6 60.1 6.3	1388 853.5 55.3 7.5	1862 1092.1 64.7 6.4	1456 925.9 52.6 6.4	1425 914.4 57.5 5.9	1505 906.7 64.7 6.7

夏至(げし): 6月21日

2023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しますが日本の場合、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^)

