

6月 水無月

# 梅雨に薬膳で体調を整えましょう

梅雨の時期、栄養をしっかり取って元気に夏に向かいましょう！



6/1 月 おついたち

- 赤飯
- にしんの山椒煮
- 春雨の五目炒め
- 小松菜のわさび和え



6/11 木 行事食-入梅-

入梅(にゅうばい)とは暦の上での梅雨入りのことをいい、この時期に、みずみずしい青梅の実がだんだんと黄色く色づき始めます。今年は旬の梅を使った爽やかな酸味が食欲をそそる「梅じそご飯」をはじめ、季節商品が多数登場いたします。毎年好評の2色の「あじさいジュレ」も一緒にどうぞ！

- 梅じそご飯 ● 豚しゃぶ(ポン酢)
- 人参のグラッセ(付け合わせ) ● とうもろこしのフリッター
- カリフラワーと小松菜のお浸し ● あじさいジュレ

6/23 火 ご当地グルメ[宮崎県]



宮崎県のご当地メニュー、日向夏果汁を使った「チキン南蛮」と、果実の濃厚な甘みと香りを活かしたなめらかな食感の「マンゴープリン」を共にお楽しみください。

- とうもろこしご飯
- チキン南蛮 ● きゅうりの塩だれ和え
- マンゴープリン

6/26 金 冷やし中華



- 冷やし中華
- みずくわいの中華炒め

今年もこの味が帰ってきました。本日より冷やし中華、解禁です。季節の変わり目には、さっぱりしたお酢で、元気をチャージ！

## 薬膳とは

薬膳とは、季節や体調に合わせ、食材や生薬を組み合わせた料理のことです。「薬食同源(やくしょくどうげん)」という、全ての食べ物には薬効があるという考え方です。梅雨の時期は湿度が高く、身体もその影響を受けやすくなります。特に胃腸の機能が低下しやすく、食欲不振やむくみの原因になることがあります。きゅうり・しそ・生姜・梅・豆類、とうもろこし・海藻などは、身体の余分な水分を外に出してくれる働きがあります。今月の献立に登場していますので、しっかり食べて、来たる夏に備えましょう！

〈7月のお知らせ〉夏野菜と冷やし麺でさっぱり♪ **Cook Deli**

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			鶏肉と野菜の白ワイン煮 いんげんと人参のソテー 豆とコーンのオーロラソース和え		オムレツ 野菜のスープ煮 ツナマヨコーン		肉団子のケチャップ煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え スライスハム
			エネルギー 142 kcal 蛋白質 8.42 g 脂質 7.70 g 炭水化物 12.49 g 食塩 1.00 g		エネルギー 171 kcal 蛋白質 14.70 g 脂質 8.42 g 炭水化物 9.61 g 食塩 0.99 g		エネルギー 165 kcal 蛋白質 11.87 g 脂質 5.39 g 炭水化物 17.16 g 食塩 2.24 g
昼食							
		赤飯（北海道産小豆使用） にしんの山椒煮 春雨の五目炒め 小松菜のわさび和え  <b>おついたち</b>	生姜香るタラの竜田揚げ かぼちゃの含め煮 きゅうりの和え物	チキンと野菜のおいしさたっぷりスープカレー ナゲット チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） セロリと人参のごまきんぴら ひじきとみずくわいのサラダ	メンチカツ 人参のグラッセ（付け合わせ） きんぴらごぼう コールスローサラダ	親子丼 青菜とピーマンのカラフル炒め チーズ入磯辺かまぼこ  <b>芒種</b>
		エネルギー 194 kcal 蛋白質 11.39 g 脂質 9.82 g 炭水化物 17.47 g 食塩 1.53 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 14.78 g 脂質 8.44 g 炭水化物 19.34 g 食塩 1.07 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 24.48 g 脂質 18.79 g 炭水化物 30.86 g 食塩 3.28 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 14.52 g 脂質 16.32 g 炭水化物 14.92 g 食塩 1.42 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 10.08 g 脂質 22.92 g 炭水化物 32.70 g 食塩 1.67 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 12.52 g 脂質 12.06 g 炭水化物 13.40 g 食塩 2.18 g
夕食							
		ポークチャップ ひじき煮 スパゲティーサラダ	牛肉と豆腐の卵とじ 大根の洋風煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	ふっくら豆腐ハンバーグ（おろしあん） 茹でほうれん草（付け合わせ） きのこ入りひじき煮 カリフラワーのサラダ	鶏の西京焼き 小松菜と薄揚げの煮びたし ハム入りマカロニサラダ	カレーの中華あんかけ レバーの甘辛煮 <b>新</b> わかめのさっぱり和え	いわしの梅煮 W 茄子の吉野煮 もやしの酢の物
	エネルギー 245 kcal 蛋白質 14.90 g 脂質 11.50 g 炭水化物 22.10 g 食塩 2.81 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 11.20 g 脂質 17.87 g 炭水化物 12.87 g 食塩 1.92 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 13.41 g 脂質 9.31 g 炭水化物 18.19 g 食塩 1.20 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 16.28 g 脂質 16.23 g 炭水化物 18.20 g 食塩 2.24 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 17.62 g 脂質 9.05 g 炭水化物 14.49 g 食塩 1.92 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 16.90 g 脂質 9.85 g 炭水化物 12.49 g 食塩 1.52 g	
合計		エネルギー 599 kcal 蛋白質 34.40 g 脂質 34.01 g 炭水化物 44.70 g 食塩 3.99 g		エネルギー 695 kcal 蛋白質 45.50 g 脂質 40.97 g 炭水化物 42.73 g 食塩 4.65 g		エネルギー 582 kcal 蛋白質 41.29 g 脂質 27.30 g 炭水化物 43.05 g 食塩 5.94 g	

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			ミートオムレツ マッシュポテト かにかまと玉ねぎのサラダ		厚切りハム 具沢山野菜の煮込み 粒マスタード入りポテトサラダ		大豆のカレー煮 なすのソテー風 キャベツとソーセージのフレンチサラダ
			エネルギー 196 kcal 蛋白質 10.89 g 脂質 10.59 g 炭水化物 14.50 g 食塩 1.19 g		エネルギー 128 kcal 蛋白質 7.39 g 脂質 5.58 g 炭水化物 14.23 g 食塩 1.35 g		エネルギー 95 kcal 蛋白質 4.78 g 脂質 4.52 g 炭水化物 11.06 g 食塩 1.29 g
昼食							
	銀ひらすの酒粕焼き 茹でいんげん(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 寄せ湯葉	鶏ももの唐揚げ NK 茹でキャベツ人参(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め ごぼうサラダ	冷やしおろしうどん 豆腐けんちん煮 人参とピーマンの胡麻和え	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 豆の煮物 もやしの酢の物	梅じそご飯 豚しゃぶ(ポン酢) 人参のグラッセ(付け合わせ) とうもろこしのフリッター カリフラワーと小松菜のお浸し あじさいジュレ	ちらし寿司 とり天 おくらのお浸し	さわらの西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) クックデリの厚焼き卵 きゅうりの和え物
	エネルギー 172 kcal 蛋白質 13.80 g 脂質 5.44 g 炭水化物 18.32 g 食塩 0.89 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 17.32 g 脂質 15.93 g 炭水化物 31.26 g 食塩 1.98 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 6.89 g 脂質 2.86 g 炭水化物 49.40 g 食塩 2.83 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 18.52 g 脂質 23.67 g 炭水化物 15.30 g 食塩 1.54 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 16.55 g 脂質 20.31 g 炭水化物 36.65 g 食塩 3.19 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 13.44 g 脂質 7.62 g 炭水化物 26.09 g 食塩 2.69 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 16.50 g 脂質 8.91 g 炭水化物 12.69 g 食塩 1.26 g
夕食							
	豚の甘辛煮 人参とわかめの土佐煮 K スパゲティーサラダ	マーボー豆腐 ビーフン 小松菜のナムル	にしんの蒲焼き 茹でいんげん(付け合わせ) からし菜ときくらげの田舎風 おからとツナのサラダ	鶏肉のねぎ塩焼き ひじき煮 ハム入りマカロニサラダ	赤魚のトマトカレー煮 切干大根とベーコンのスープ煮 3色豆のツナマヨサラダ	タラの煮物 さつま芋のレモン煮 根菜サラダ	ハンバーグ(チーズソース) ポテトフライ(付け合わせ) ラタトゥイユ レンコンの梅おかかマヨサラダ
	エネルギー 420 kcal 蛋白質 13.45 g 脂質 31.88 g 炭水化物 21.39 g 食塩 2.46 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 6.67 g 脂質 6.23 g 炭水化物 19.67 g 食塩 1.99 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 15.70 g 脂質 13.52 g 炭水化物 16.02 g 食塩 1.77 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 13.72 g 脂質 15.33 g 炭水化物 14.88 g 食塩 2.28 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 13.31 g 脂質 5.41 g 炭水化物 9.79 g 食塩 1.33 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 13.18 g 脂質 4.52 g 炭水化物 20.82 g 食塩 1.10 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 11.70 g 脂質 25.85 g 炭水化物 19.67 g 食塩 1.75 g
合計			エネルギー 698 kcal 蛋白質 33.48 g 脂質 26.97 g 炭水化物 79.92 g 食塩 5.79 g		エネルギー 645 kcal 蛋白質 37.25 g 脂質 31.30 g 炭水化物 60.67 g 食塩 5.87 g		エネルギー 640 kcal 蛋白質 32.98 g 脂質 39.28 g 炭水化物 43.42 g 食塩 4.30 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

	14	15	16	17	18	19	20
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			肉団子のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 スライスハム		オムレツ いんげんと人参のソテー 豆とコーンのオーロラソース和え		厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン
			エネルギー 157 kcal 蛋白質 11.27 g 脂質 4.98 g 炭水化物 16.54 g 食塩 2.09 g		エネルギー 168 kcal 蛋白質 13.78 g 脂質 8.59 g 炭水化物 10.47 g 食塩 1.06 g		エネルギー 130 kcal 蛋白質 7.74 g 脂質 7.80 g 炭水化物 8.77 g 食塩 0.76 g
昼食							
	とろろそば(冷) ちくわの磯辺揚げ 大根なます	三色丼 人参とわかめの土佐煮 K カリフラワーのサラダ	コロケ(野菜入り) 茹でブロッコリー(付け合わせ) 人参のグラッセ(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め 紅芯大根のマリネ	ぶりの甘酢あんかけ セロリと人参のごまきんぴら ほうれん草のピーナッツ和え	チキンカレー 国産福神漬 マカロニのチーズクリーム キャベツとソーセージのフレンチサラダ	白身魚の揚げ煮 人参しりしり 刻み大根の梅肉和え	チーズ入りチキンカツ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 粒マスタード入りポテトサラダ
	エネルギー 323 kcal 蛋白質 11.81 g 脂質 4.69 g 炭水化物 57.09 g 食塩 4.81 g	エネルギー 124 kcal 蛋白質 7.49 g 脂質 4.48 g 炭水化物 13.99 g 食塩 1.56 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 5.19 g 脂質 16.18 g 炭水化物 21.67 g 食塩 1.23 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 12.15 g 脂質 16.57 g 炭水化物 20.01 g 食塩 1.51 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 6.72 g 脂質 13.76 g 炭水化物 23.17 g 食塩 3.26 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 11.58 g 脂質 11.82 g 炭水化物 14.99 g 食塩 1.64 g	エネルギー 245 kcal 蛋白質 11.51 g 脂質 9.78 g 炭水化物 31.09 g 食塩 1.35 g
夕食							
	マーボー茄子 しゅうまい キャベツとコーンのお浸し	めぬけのクリーム煮 切干大根とベーコンのスープ煮 きゅうりの中華和え	いわしの生姜煮 W 豆腐けんちん煮 チーズ入磯辺かまぼこ	肉じゃが 切り昆布と油揚げの煮物 ハム入りマカロニサラダ	さわらの漬け焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 切干大根の煮物 おくらのお浸し	肉団子の中華あん さつま芋のレモン煮 キャベツと青さのナムル	あじの蒲焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 豆の煮物 もやしのごま和え
	エネルギー 242 kcal 蛋白質 17.81 g 脂質 11.70 g 炭水化物 18.71 g 食塩 1.62 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 12.37 g 脂質 4.42 g 炭水化物 4.39 g 食塩 1.54 g	エネルギー 227 kcal 蛋白質 19.37 g 脂質 11.10 g 炭水化物 13.10 g 食塩 1.61 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 9.87 g 脂質 9.93 g 炭水化物 25.56 g 食塩 2.29 g	エネルギー 148 kcal 蛋白質 13.96 g 脂質 6.60 g 炭水化物 9.54 g 食塩 1.05 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 8.79 g 脂質 8.56 g 炭水化物 26.54 g 食塩 1.31 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 13.58 g 脂質 4.41 g 炭水化物 12.23 g 食塩 1.32 g
合計			エネルギー 619 kcal 蛋白質 35.83 g 脂質 32.26 g 炭水化物 51.31 g 食塩 4.93 g		エネルギー 550 kcal 蛋白質 34.46 g 脂質 28.95 g 炭水化物 43.18 g 食塩 5.37 g		エネルギー 509 kcal 蛋白質 32.83 g 脂質 21.99 g 炭水化物 52.09 g 食塩 3.43 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	月 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			大豆のカレー煮 春雨の五目炒め 紅芯大根のマリネ		ふわとろスクランブルエッグ 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン		野菜とマカロニのコンソメ煮 根菜サラダ 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)
			エネルギー 114 kcal 蛋白質 4.81 g 脂質 4.12 g 炭水化物 16.69 g 食塩 1.72 g		エネルギー 184 kcal 蛋白質 7.53 g 脂質 13.82 g 炭水化物 8.99 g 食塩 0.83 g		エネルギー 114 kcal 蛋白質 2.72 g 脂質 5.15 g 炭水化物 15.47 g 食塩 1.26 g
昼食							
	牛丼 大根の洋風煮 コーヒーゼリー <b>季</b>  <b>夏至 父の日</b>	海老カツ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 白菜のうま煮 人参と蒸し鶏の和え物	とうもろこしご飯 <b>季</b> チキン南蛮 きゅうりの塩だれ和え マンゴープリン  <b>ご当地グルメ 宮崎県</b>	ホイコーロー しゅうまい スパゲティーサラダ	タラの野菜あんかけ 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え	冷やし中華 <b>季</b> みずくわいの中華炒め	白身魚のケチャップ煮 一口コロケ キャベツと青さのナムル
	エネルギー 223 kcal 蛋白質 12.74 g 脂質 10.12 g 炭水化物 21.81 g 食塩 1.42 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 10.52 g 脂質 14.20 g 炭水化物 26.72 g 食塩 1.00 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 13.89 g 脂質 17.45 g 炭水化物 49.74 g 食塩 3.30 g	エネルギー 253 kcal 蛋白質 10.80 g 脂質 11.64 g 炭水化物 27.33 g 食塩 2.18 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 21.33 g 脂質 12.79 g 炭水化物 18.72 g 食塩 2.08 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 12.90 g 脂質 4.44 g 炭水化物 68.85 g 食塩 3.91 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 9.62 g 脂質 9.50 g 炭水化物 20.24 g 食塩 0.99 g
夕食							
	いわしの山椒煮 W きのこ入りひじき煮 かに玉風かまぼこ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でほうれん草(付け合わせ) マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し	さばの塩焼き 味付け花人参(付け合わせ) 豆乳がんもの含め煮 小松菜のわさび和え	にしんの生姜煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え わかめと玉ねぎの甘酢和え	一口とんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツのレモンマリネ	鶏つくねと大根の煮物 卵の花 カリフラワーと小松菜のお浸し	牛肉の甘辛 さつまいもの甘煮 ひじきのサラダ
	エネルギー 231 kcal 蛋白質 18.16 g 脂質 13.33 g 炭水化物 11.21 g 食塩 1.39 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 12.08 g 脂質 7.60 g 炭水化物 22.03 g 食塩 1.60 g	エネルギー 193 kcal 蛋白質 16.48 g 脂質 13.90 g 炭水化物 4.78 g 食塩 1.52 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 11.53 g 脂質 9.31 g 炭水化物 10.82 g 食塩 1.35 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 11.10 g 脂質 8.52 g 炭水化物 22.77 g 食塩 1.35 g	エネルギー 185 kcal 蛋白質 12.44 g 脂質 5.34 g 炭水化物 22.96 g 食塩 2.29 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 9.13 g 脂質 18.13 g 炭水化物 21.27 g 食塩 1.90 g
合計			エネルギー 714 kcal 蛋白質 35.18 g 脂質 35.47 g 炭水化物 71.21 g 食塩 6.54 g		エネルギー 653 kcal 蛋白質 39.96 g 脂質 35.13 g 炭水化物 50.48 g 食塩 4.26 g		エネルギー 572 kcal 蛋白質 21.47 g 脂質 32.78 g 炭水化物 56.98 g 食塩 4.15 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	月 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。					
			厚切りハム カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し コールスローサラダ				
			エネルギー 113 kcal 蛋白質 7.74 g 脂質 5.83 g 炭水化物 9.14 g 食塩 1.16 g				
昼食							
	ほっけの塩焼き 大根のはりはり漬け（付け合わせ） 野菜入りふんわりしんじょう きゅうりとわかめの酢の物 SD	ハヤシライス マカロニのチーズクリーム わかめのさっぱり和え	だし香る和風とんてき なすのソテー風 人参と蒸し鶏の和え物				
	エネルギー 188 kcal 蛋白質 13.17 g 脂質 11.81 g 炭水化物 8.45 g 食塩 1.31 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 16.56 g 脂質 20.54 g 炭水化物 24.28 g 食塩 3.94 g	エネルギー 287 kcal 蛋白質 18.64 g 脂質 18.10 g 炭水化物 13.20 g 食塩 1.88 g				
夕食							
	鶏むねの唐揚げ 茹でブロッコリー（付け合わせ） キャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ	八宝菜 ナゲット ごぼうサラダ	さばの味噌煮(赤) レバーの甘辛煮 大根なます				
	エネルギー 262 kcal 蛋白質 17.86 g 脂質 9.92 g 炭水化物 27.20 g 食塩 1.54 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 24.42 g 脂質 11.87 g 炭水化物 21.31 g 食塩 2.57 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 19.23 g 脂質 11.17 g 炭水化物 9.11 g 食塩 1.37 g				
合計			エネルギー 599 kcal 蛋白質 45.61 g 脂質 35.10 g 炭水化物 31.45 g 食塩 4.41 g				

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品