

6月のまんだて

月	火	水	木	金	土
				1日 野菜畑の クリームシチュー ふりかけ ご飯果物 焼きそばパン ミルク	2日 ジャージャー麺
4日 肉じゃが 酢の物 煮ご 豆飯 バナナケーキ ミルク	5日 愛情弁当の日 お菓子 ヨーグルト	6日 魚の塩焼き ポテトサラダ ソーメン汁 ご飯果物 利久白玉団子 ミルク	7日 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃ煮 味噌汁 ご飯果物 お菓子 ヨーグルト	8日 麻婆春雨 味付け海苔 ミルクかんてん ご飯 黄粉とおからのスコーン ミルク	9日 三色井 味噌汁
11日 魚の煮付け ばんさんし 味噌汁 ご飯果物 カルシウムお焼き ミルク	12日 チーズコロッケ ゆで野菜 オクラと納豆汁 ご飯果物 お菓子 ヨーグルト	13日 ハンバーグ 新じゃがと油揚げ煮 わかめスープ ご飯プチゼリー とうもろこし お茶	14日 マカロニグラタン ふりかけ ベジタブルスープ ご飯果物 お菓子 ヨーグルト	15日 子育て団子汁 グリンピースご飯 果物 ドラ焼き ミルク	16日 照り焼き井 味噌汁
18日 白身魚のレタス巻き ひじきの白和え 玉ねぎの味噌汁 ご飯プチゼリー ソーセージとコーンのホットケーキ ミルク	19日 パーティーの日 乗り物サンド果物 ポテトサラダスープ 空揚げおにぎり お菓子 ヨーグルト	20日 魚のふりかけマヨ ひじきの煮物 すまし汁 ご飯果物 せんべい フローズンデザート	21日 ボールシューマイ 味付けのり ワカメスープ ご飯 お菓子 ヨーグルト	22日 ハヤシシチュー 小松菜の胡麻和え 果物 ご飯 スティックいも ミルク	23日 あんかけ焼きそば 果物
25日 豆腐のステーキ きんぴら 味噌汁 ご飯果物 ソーメン お茶	26日 手作りさつま揚げ 春雨の酢の物 すまし汁 ご飯果物 お菓子 ヨーグルト	27日 豚肉の生姜焼き ベジタブルサラダ 味噌汁 ご飯果物 ヨーグルトケーキ ミルク	28日 チャブチェ トマトスープ 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	29日 炊き込みご飯 冷や奴 胡麻風味味噌汁 プチゼリー ナポリタン お茶	30日 冷やし中華



5月のパーティーの日



梅雨の食事

暑さと湿気で重苦しい梅雨の時期は、私たちの身体も「湿」の調整がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったり、体調をくずしがちです。こんな時は利尿効果のある麦類、トウモロコシを組み合わせたり、胃腸を整える梅干などを上手に食事に生かし、うつつしい梅雨をのりきりましょう。

とうがん汁

たくさん作ると主菜にもなります。

材料

- とうがん……………ひと口大
- にんじん……………いちよう切り
- 干しいたけ…もどして千切り
(だし汁を使う)

- とりひき肉
- おくら……………うす切り
- だし、塩、しょうゆ
- かたくり粉

- なべにだし、にんじんを入れ火にかけ、やわらかくなったらおくら以外を入れる。アクをとる。
- やわらかくなったら、塩、しょうゆで味をつけ、かたくり粉でとろみづけ。
- 最後におくらを入れる。



朝ごはん12ヶ月

くりまわしあさごはん

卵とじは忙しい朝のお助けメニューです。タペの残り物や有りあわせの物など取り合わせ自由。摂りにくい野菜も刻み込んでしましましょう。ご飯に乗せればどんぶり物に早変わり。

鶏から揚げの卵とじ

(朝の分を見越して買取り分けておいて)

▶天つゆを煮立て、から揚げ、ねぎ、三つ葉などを入れ、フツと火を通し、溶き卵を流す。

大根おろし和え

▶白くまぼろし・鮭缶・大豆缶
花かつお・のりなどを
糸おろし、しょうゆ
少々をかける。

みそ汁

{豆腐・わらの
ちりめん、新Coが}

