



6

月

ゆうあいの郷

予定献立表



★ 一言通信 ★

八百屋さんやスーパーマーケットの店頭には、青梅が並び季節となりました。

今年は、梅雨入りが早いかも知れないという天気予報もありますが、このくらいの時期に行う「梅仕事」という言葉をお聞きになったことはありますか？

「梅仕事」とはその年に穫れた梅を使って、保存食を作ることを言うそうです。

まず最初に思いつくのは、梅干し、梅酒ではないでしょうか。その他には、梅ジャム、梅シロップ（ジュース）、青梅の甘露煮も作りますという方もおいでになるかもしれません。

「梅仕事」をする時に、作ったものを召し上がる方の顔を思い浮かべながら、一つ一つの梅を丁寧に 煮しめ

ゆうあいの郷
管理栄養士



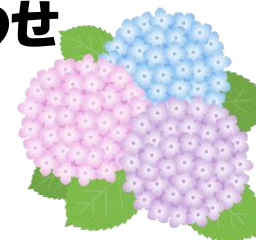
行事食のお知らせ



6月21日(金)

【紫陽花メニュー】

- ・梅菜飯ご飯
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・炊き合わせ
- ・三色ゼリー
- ・茶碗蒸し



ゆうあいの郷
厨房職員



	木	金	土	日	月	火	水
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	御飯 おろし納豆 千切り大根煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 五目巾着の煮物 白菜のなめ茸和え 味噌汁 ヤクルト	クリームパン ビーンズ煮 コールスローサラダ リンゴジュース	御飯 キャベツとソーセージ 炒め 菜の花からし和え 味噌汁 ヨーグルト	雑炊 はんぺんの煮物 小松菜の磯和え たいみそ 牛乳	御飯 大根とさつま揚げ煮物 キャベツのお浸し 煮豆 牛乳	御飯 ツナとキャベツの中華炒め 梅干し 牛乳
昼食	御飯 白身フライ 蓮根と蒟蒻の煮物 花野菜サラダ 清まし汁	御飯 サワラの梅焼き 茄子と厚揚げの味噌煮 ぶどうゼリー 清まし汁	豚丼 卵の花 キャラメルプリン 味噌汁	御飯 茹で豚のおろしポン酢 かぼちゃそぼろ煮 杏仁豆腐 味噌汁	御飯 マスのちゃんちゃん焼き じゃが芋金平 コーヒーゼリー 清まし汁	御飯 照り焼きチキン ベーコンと青菜のソテー マンゴープリン 味噌汁	御飯 タラのマヨネーズ焼き がんも煮 酢の物 味噌汁
おやつ	シュークリーム コーヒー喫茶	チーズ蒸しケーキ 紅茶	黒糖饅頭 緑茶	羊羹ロール 緑茶	パンケーキ 紅茶	どら焼き ほうじ茶	プチケーキ 紅茶
夕食	御飯 肉豆腐 酢の物 ふりかけ 味噌汁	御飯 干草焼き ほうれん草の煮浸し 煮豆 味噌汁	御飯 シルバーのネギ味噌焼き れんこんきんぴら 清まし汁 漬物	御飯 ホキのバター醤油焼き ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏の山椒焼き もやし中華炒め 漬物 味噌汁	御飯 あじ塩焼き マカロニサラダ ザーサイ 味噌汁	御飯 肉じゃが 白和え 果物缶 清まし汁
栄養価	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 32.2 g 塩分 7 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 35 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 33.8 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 25.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1471 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 24.8 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 33.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 42.2 g 塩分 6.1 g

	木	金	土	日	月	火	水
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 もやしとウインナーのソテー 白菜和風和え ふりかけ 牛乳	御飯 チキンボールと根菜の煮物 インゲンの胡麻和え 味噌汁 ジョア	食パン ポトフ コールスローサラダ 牛乳	御飯 ソーセージソテー サウンザンサラダ 漬物 牛乳	御飯 豆腐真丈のくず煮 青菜と竹輪の炒め物 ゆずみそ 牛乳	御飯 ツナじゃが おくらの和風和え 味噌汁 ヤクルト	御飯 高野豆腐の煮物 梅おかか和え 味噌汁 ヨーグルト
昼食	味噌ラーメン たらこマヨ和え ムース（メロン）	御飯 サバの竜田揚げ ちくわきんぴら オレンジゼリー 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ パスタサラダ 抹茶ゼリー コンソメスープ	御飯 メルルーサのパン粉焼き インゲンのピーナツ和え フルーチェ 清まし汁	御飯 ミートボール酢豚風 ナムル フルーツヨーグルト 中華スープ	ひじきご飯 豚肉の焼肉風 切干大根の煮物 オレンジゼリー 清まし汁	御飯 タラの山椒焼き 五目巾着 フルーツ 味噌汁
おやつ	コーヒーサンド モカ コーヒー喫茶	まんじゅう 煎茶	水ようかん（栗） 緑茶	和のパンケーキ 紅茶	白桃ようかん 緑茶	どら焼き ほうじ茶	イチゴスペシャル 紅茶
夕食	御飯 サワラの西京焼き 野菜の煮物 漬け物 清まし汁	御飯 鶏肉の味噌照り焼き おさつサラダ 浅漬け 清まし汁	御飯 白菜とえびの中華炒め 茄子と厚揚げの味噌煮 煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 厚揚げの甘辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 シルバーの照り焼き 白菜のクリーム煮 煮豆 味噌汁	御飯 メバルの塩麹焼き 金平ポテト しそのみねえ 味噌汁	御飯 鶏肉のトマト煮込み ほうれん草のソテー 煮豆 コンソメスープ
栄養価	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 40.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 36.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 31.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 31.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 31.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 27.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 23.4 g 塩分 6.9 g

	木 15	金 16	土 17	日 18	月 19	火 20	水 21
朝食	御飯 オムレツ（トマトソース） 小松菜和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 白菜とお麩の煮浸し 菜の花のおかか和え 煮豆 牛乳	食パン ツナ コンソメ煮 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 納豆 煮浸し 味噌汁 牛乳	御飯 ミートボール黒酢あん 磯辺和え 漬物 牛乳	御飯 エビ団子と冬瓜の煮込み 野菜炒め 煮豆 牛乳	しらす雑炊 煮奴 ほうれんそうお浸し 牛乳
昼食	チャーハン 春雨サラダ中華風 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 サーモンシチュー マカロニサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	御飯 鶏南蛮 人参しりしり ピーチゼリー 味噌汁	御飯 豚肉のゴマだれかけ 青梗菜ソテー ムース（オレンジ） 清まし汁	御飯 赤魚の煮付け 竹輪の甘辛炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	ポークカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	行事食★紫陽花メニュー 梅菜飯ご飯 てんぷら盛り合わせ 炊き合わせ 三色ゼリー 茶碗蒸し
おやつ	玉子ロールケーキ コーヒー喫茶	チョコマーブルケーキ 紅茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	もみじ饅頭 緑茶	カステラ ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	☆お誕生日会ケーキ☆ 紅茶
夕食	御飯 かれいの磯辺焼き あんかけ豆腐 漬物 清まし汁	御飯 五目卵焼き 胡麻酢和え 果物缶 味噌汁	御飯 鰯のそろみ焼き 豚挽肉の炒め煮 佃煮 清まし汁	御飯 白身魚のバター醤油焼 ひじきの炒め物 ふりかけ 味噌汁	御飯 松風焼き かぼちゃの甘煮 もやしのお浸し 清まし汁	御飯 ぶりの幽庵焼き 大根の田楽 茄子のボン酢和え 味噌汁	御飯 八宝菜 ほうれん草白和え 漬物 味噌汁
栄養価	エネルギー 1529 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 36.3 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 39.1 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 38.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 35.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 30.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 37.1 g 塩分 7 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 44.2 g 塩分 7.8 g

	木 22	金 23	土 24	日 25	月 26	火 27	水 28
朝食	御飯 野菜のスープ煮 青菜のソテー ふりかけ 牛乳	御飯 じゃが芋の旨煮 白菜の昆布和え 味噌汁 ジョア	ロールパン ポトフ 胡麻マヨサラダ 牛乳	御飯 のり納豆 じゃが芋とツナの煮物 味噌汁 ヤクルト	御飯 がんも煮 白菜のおかか和え 味噌汁 ヤクルト	御飯 白菜と魚河岸揚げの煮物 ほうれん草の白和え 煮豆 牛乳	御飯 オムレツ キャベツのわさび和え ゆずみそ 牛乳
昼食	ごはん 照り焼き海苔チキン ピーナツ和え 甘夏ゼリー 田舎汁	御飯 白身魚のフライ ピーマンソテー 切干大根煮 味噌汁	肉うどん 小松菜の酢味噌和え グレープムース	御飯 白身魚のネギソースがけ ナムル 青りんごゼリー 味噌汁	ハヤシライス 棒棒鶏風サラダ フルーチェ コンソメスープ	御飯 サバの香り味噌焼き 南瓜の肉あんかけ 酢の物 清まし汁	御飯 鶏唐揚げのおろしソース かぶの煮物 コーヒーゼリー 味噌汁
おやつ	エクレア コーヒー喫茶	水ようかん 煎茶	バームクーヘン 紅茶	ムースシュー 紅茶	マーラカオ ほうじ茶	もみじ饅頭 ほうじ茶	薄皮こしあんぱん ほうじ茶
夕食	御飯 サバの塩焼き ひじき煮 果物缶 清まし汁	御飯 ポークチャップ 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 清まし汁	御飯 ホキのガーリック焼き マカロニサラダ 煮豆 味噌汁	御飯 スペイン風オムレツ きのこ小松菜のごま和え 果物缶 味噌汁	御飯 シルバーの外付け インゲンの胡麻和え 漬物 清まし汁	御飯 肉団子の甘酢炒め 山菜おろし 煮豆 味噌汁	御飯 たらのマヨネーズ焼き はんぺんサラダ 果物缶 味噌汁
栄養価	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 64 g 脂質 45.8 g 塩分 7 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 56 g 脂質 24.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 47.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 39.3 g 塩分 7 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 43.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1688 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 39.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 36.2 g 塩分 6.5 g

	木 29	金 30	
朝食	御飯 大根のそぼろ煮 しろな生姜和え 煮豆 牛乳	御飯 はんぺんの磯辺焼き 青菜とパスタのソテー 味噌汁 ヤクルト	
昼食	御飯 回鍋肉 中華風和え物 さつまいもレモン煮 豆腐のスープ	御飯 あじの南蛮漬け ブロッコリーのチーズ焼き りんごムース 味噌汁	
おやつ	ロールケーキ コーヒー喫茶	にんじんカップケーキ 紅茶	
夕食	御飯 鶏もろみ焼き 野菜ソテー 漬物 清まし汁	御飯 ポークビッツ 切干ゆず香り ふりかけ 味噌汁	
栄養価	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 32.8 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 54 g 脂質 34.1 g 塩分 6.8 g	

