



ゆうあいの郷 予定献立表



【今月の行事食】

6月21日(日) 「父の日」



- ・鶏つくね(和風おろしソース)
- ・卵焼きと枝豆
- ・おくらの梅和え
- ・グリンピースご飯
- ・味噌汁
- ・漬物



ゆうあいの郷・厨房



もうすぐ夏ですね？ 年々夏が来るのが早くなっている気がするの私だけでしょうか？

夏といえばビール！ ビールと言えば枝豆！ ですね！ ゆうあいの郷では「父の日」の行事食で、残念ながらビールは出ませんが、枝豆だけは出ます。

枝豆は、なんと江戸時代から食べられているそうです。塩ゆでした枝豆は、日本独特の物でしたが、最近では、日本食ブームもあり、北米やヨーロッパでも食べられているそうです。

そして、栄養学上は、見た目が似ている大豆は豆類ですが、枝豆は野菜に分類されます。枝豆には、タンパク質・ミネラル・ビタミンなどの健やかな体を保つのによい栄養素が豊富に含まれています。枝豆を、召し上がっていただき、夏を元気に過ごしたいだけに、厨房一同心を込めてご用意いたします。




参考：カゴメ株式会社VEGEDAY

ゆうあいの郷
管理栄養士



日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	月	いわしつみれの煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮とゴーヤの炒め物 シュウマイ 茄子の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	オレンジゼリー ほうじ茶	親子煮 きんぴらごぼう わかめの酢の物 ご飯 すまし汁
2	火	厚揚げの味噌かけ キャベツの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの煮つけ きのこの和風炒め 青梗菜の胡麻和え ご飯 豚汁 フルーツ	どら焼き 緑茶	ハンバーグ・オニオンソース ピーマンと竹輪の炒め物 人参サラダ ご飯 和風スープ
3	水	炒り卵 スナックエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の梅煮 白菜のカニ風味あんかけ いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バウンドケーキ 紅茶	鱈のカレーパン粉焼き ブロッコリーの洋風煮 ひじきのれんこんのサラダ ご飯 ポタージュスープ
4	木	ハムと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	五目そば 小松菜のソテー オレンジゼリー ご飯	レモンケーキ コーヒー喫茶	いか団子の甘酢あんかけ ポテトフライ もやしのナムル ご飯 中華風かきたま汁
5	金	卵の花 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	メバルの味噌漬け焼き 春雨の炒め物 南瓜サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	吹雪まんじゅう 緑茶	鶏肉の塩昆布炒め 麩と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁
6	土	目玉焼き 人参のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	厚揚げとコンのそぼろチャップルー 冬瓜の生姜スープ煮 海藻サラダ ご飯 すまし汁 漬物	青梅ようかん 煎茶	豚肉のみぞれ煮 キャベツのソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁
7	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 豆サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉のオイスター炒め ミニコロッケ コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (ココア味) ほうじ茶	白身魚のトマトソースかけ いんげんのソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	冷やしぶっかけそうめん がんもの煮物 ぶどうゼリー ご飯	バームクーヘン 紅茶	鶏肉の胡麻風味焼き 根菜の煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁
9	火	厚揚げの煮物 茄子のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の生姜焼き風 南瓜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	杏仁豆腐 ほうじ茶	ぶりの甘酢照り焼き ひじきの煮物 スナックエンドウのサラダ ご飯 すまし汁
10	水	ハムステーキ キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ピビンパ丼 大豆の煮物 切干大根のサラダ いか団子スープ フルーツ	黒糖まんじゅう 煎茶	あじの焼き浸し 鶏レバーのしぐれ煮 わかめの和え物 ご飯 味噌汁
11	木	スクランブルエッグ ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の香味焼き さつま芋の煮物 黒豆もやしのサラダ とうもろこしご飯 コンソメスープ	どら焼き (カスタード) コーヒー喫茶	肉豆腐 冬瓜の煮物 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁
12	金	鶏団子の煮物 小松のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	そら豆のキーマカレー カリフラワーのソテー キャベツとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ (オレンジ)	紅葉まんじゅう 緑茶	カレイの梅煮 さつま揚げの炒め物 卵豆腐 ご飯 味噌汁
13	土	高野豆腐の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	白身魚のピカタ 茄子の炒め物 コーヒーゼリー ご飯 ポタージュスープ 漬物	モカロール ケーキ 紅茶	豚肉の甘辛炒め じゃが芋の煮物 オクラのピーナッツ和え ご飯 味噌汁
14	日	炒り卵 マカロニサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	油淋鶏風 ピーマンの炒め物 ぶどうゼリー ご飯 フルーツ 漬物	バウンドケーキ ほうじ茶	豆腐の五目うま煮 蓮根の塩こうじ炒め オニオンサラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	月	がんもの煮物 白菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	アジの蒲焼 小松菜の煮びたし ひじきとごぼうのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	吹雪まんじゅう 煎茶	肉じゃが 茄子の生姜あんかけ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁
16	火	竹輪のソテー 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	冷やし中華 切干大根煮 オレンジゼリー ご飯	バターケーキ ほうじ茶	たらの味噌マヨ焼き 里芋の味噌かけ 青梗菜の辛子和え ご飯 すまし汁
17	水	目玉焼き ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の山椒焼き 麩と野菜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	 お誕生日会 ティラミス 紅茶	いか団子と野菜の中華炒め 春巻き スナックエンドウのサラダ ご飯 中華スープ
18	木	卵の花 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	鯖のみぞれあんかけ ひじきの煮物 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン (チョコ味) コーヒー喫茶	鶏肉の照り焼き ピーマンの和風煮 人参サラダ ご飯 けんちん汁
19	金	炒り卵 ｶﾌﾌｰと干しﾍﾞの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	厚揚げと野菜のそぼろ煮 きのこの和風炒め コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	どら焼き 緑茶	豚肉の味噌漬焼き さつまいもの煮物 スパゲティサラダ ご飯 和風スープ
20	土	ウィンナーと野菜のカレー炒め ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏天 じゃが芋の煮物 ぶどうゼリー ご飯 すまし汁 漬物	ワッフル (カスタード) ほうじ茶	たらのオニオンソース 五目豆 茄子のわさび和え ご飯 味噌汁
21	日	ミートボール コールスローサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	 父の日  鶏つくね(和風おろしソース) 卵焼きと枝豆 おくらの梅和え グリーンピースご飯 味噌汁・漬物	紅葉まんじゅう 煎茶	豚肉のしぐれ煮 キャベツのソテー わかめの生姜醤油和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮中華丼 さつま揚げの炒め物 ゴーヤのきらずサラダ 中華スープ フルーツ	パンケーキ (マンゴソース) 紅茶	厚揚げとツナの炒め物 根菜の煮物 いんげんのサラダ ご飯 和風スープ
23	火	がんもの煮物 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	チキンカレーライス きのこのソテー 切干大根のサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	バームクーヘン ほうじ茶	白身魚のムニエル・バター醤油 冬瓜の生姜あんかけ 白菜と干しエビのナムル ご飯 味噌汁
24	水	スクランブルエッグ コーンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉さつねうどん れんごんの和風炒め ピーマンともやしの塩昆布炒め ご飯	レモンケーキ 紅茶	メバルの煮つけ 春雨の炒め物 青梗菜の胡麻和え ご飯 味噌汁
25	木	いか団子の煮物 おくらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	木の葉丼 豚レバーの炒め物 わかめのボン酢和え すまし汁 漬物	ワッフル (ココア味) コーヒー喫茶	大豆ミートのハンバーグ ブロッコリーのソテー 豆とチーズのサラダ ご飯 味噌汁
26	金	高野豆腐の煮物 茄子の辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	アジの南蛮漬 卵の花 ぶどうゼリー クコの実炊き込みご飯 味噌汁	ストロベリー ババロア ほうじ茶	鶏団子と野菜のトマト煮 竹輪の磯辺炒め もやしのサラダ ご飯 ポタージュスープ
27	土	目玉焼き ひじきとごぼうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メンチカツのおろし煮 かぼちゃの煮物 いんげんのゆかり和え ご飯 和風スープ フルーツ	大納言 カステラ 紅茶	豚肉の甘酢炒め 白菜の煮びたし 冷奴 ご飯 味噌汁
28	日	ウィンナーと野菜のソテー スナックエンドウのマヨ和え パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	タンドリー風マヨチキン 人参の甘煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	バターケーキ ほうじ茶	白身魚の野菜あんかけ 麩と里芋の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	月	スクランブルエッグ ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の塩昆布炒め さつまいもの煮物 青梗菜のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物	青りんごゼリー ほうじ茶	麻婆豆腐 きのこの中華炒め もやしの胡麻和え ご飯 中華スープ
30	火	厚揚げの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	夏越ごはん なすのそぼろあん わかめの酢味噌和え トマトと卵のスープ フルーツ(パイナップル)	黒糖まんじゅう 緑茶	鶏肉の塩ダレ炒め 大豆の煮物 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁