2018年　6　月 献立予定表　前半

Innovation for Wellbeing SOMPOケア

♪ 今月のお楽しみメニュー　NEW 新しく登場するメニュー

日本の郷土料理味わい紀行 6月4日（月） 岡山県

晴れの日が多い県「晴れの国おかやま」と言われ、温暖な気候に恵まれている岡山県の妙味をご堪能下さい。

MENU

えび飯
岡山県の喫茶店などで提供されている人気メニューです。デミグラスソースとケチャップなどで味付けし、錦糸卵で優しい味にまとめました。

マッシュルームサラダ
岡山県では、マッシュルームの生産が盛んです。特有の旨味を引き出すため、さっと焼きました。

黄ニラのスープ
岡山県の特産物である黄ニラを使用しています。やわらかく、ほのかな甘味が感じられます。

桃ヨーグルトムース
名産の白桃をイメージしたスイーツです。爽やかなヨーグルトのムースに白桃ゼリーを乗せました。

岡山駅の桃太郎像

二十四節気とは・・・？

一年を二十四等分し、それぞれに季節の変化を表す名前をつけたもの。

6月6日　　芒種 （ぼうしゅ）
芒種の芒は「のぎ」とも読み、芒はイネ科の植物の穀の先端部分にある細い突起のことで、稲や麦などの種まきに適した時期です。

6月21日　　夏至 （げし）
一年で一番日が長く、夜が短くなる頃。気温が上がり、暑さは日に日に増していきます。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					自家製の味噌に漬け込みました	旬の茄子を使用したご飯の進む一品！
					朝食（和）: タラの塩こうじ焼き 納豆 / 茄子のおかか煮 黄桃缶	朝食（和）: 目玉焼き / サラダ 鮭そぼろ
					朝食（洋）: クラムチャウダー / マカロニサラダ 黄桃缶 パン2種	朝食（洋）: 目玉焼き / サラダ 食パン スープ
					昼食: 豚の味噌焼き / 若布ときゅうりの酢の物 べったら漬け / ご飯 味噌汁	昼食: 麻婆茄子 / ほうれん草ナムル メロン / ご飯 スープ
					間: みたらし白玉	間: チョコチップバタークッキー ココア
					夕食: カレイの照り焼き / もやしと水菜の梅和え / いんげんキンピラ 赤飯 味噌汁	夕食: お刺身盛り合わせ / 豆腐のふわふわ蒸し きゅうりぬか漬 / ご飯 味噌汁
					エネルギー: 1636 kcal 脂質: 35.4 g / たんぱく質: 65.7 g 塩分: 9.5 g	エネルギー: 1643 kcal 脂質: 44.9 g / たんぱく質: 60.1 g 塩分: 7.2 g

日	月	火	水	木	金	土
3	4 ♪	5	二十四節気 芒種 6	7 NEW	8	9
トマトの旨みがぎゅっと詰まったスープです	岡山県で親しまれているメニューです	味噌の香りが食欲をそそります	旬の野菜を優しい味付けに炊きました	野菜の甘味が引き立ったサラダです	季節の食材を使用した3種の天ぷら	マグロ･ブリ･エビの3点盛
朝食（和）: ブリの照り焼き 山芋のそぼろ煮 / 小松菜のカニカマ和え しば漬	朝食（和）: 赤魚の西京焼き / 梅干 南瓜のいとこ煮 なます	朝食（和）: えび風味豆腐の煮物 / 油揚げとぜんまい煮 ふりかけ	朝食（和）: オムレツ / サラダ 味付海苔	朝食（和）: 豚肉じゃが / つぼ漬 カリフラワーの甘酢漬け	朝食（和）: さんまの蒲焼 納豆 / 切干大根煮 野菜とツナの炒め煮	朝食（和）: 玉子焼き 昆布巻 / がんもの含め煮 きんぴらごぼう
朝食（洋）: 鮭のチーズパン粉焼 / さつま芋煮 食パン スープ	朝食（洋）: スクランブルエッグ / クリームパスタ 食パン スープ	朝食（洋）: 白い野菜スープ みかん缶 / かぼちゃサラダ 焼きたてハムマヨパン	朝食（洋）: オムレツ / サラダ ソーセージ 食パン スープ	朝食（洋）: ほうれん草の玉子炒め / ごぼうサラダ 食パン ポタージュ	朝食（洋）: ミネストローネ / ポテトサラダ 洋梨缶 パン2種	朝食（洋）: ウインナー玉子巻 食パン / トマトパスタ ジャーマンポテト スープ
昼食: 巻き寿司 / モロヘイヤの辛子和え 茶碗蒸し / けんちん汁	昼食: 【郷土料理の日】 岡山県	昼食: 鶏とキャベツの味噌炒め / 山芋梅肉和え 大豆ひじき煮 / ご飯 吸い物	昼食: ミルフィーユカツ / しらすおろし ヨーグルト / ご飯 味噌汁	昼食: ミートソース / サラダ ミルクセーキ / スープ	昼食: 季節の天ぷら / 刻み昆布と竹輪の煮物 マンゴー / ご飯 赤だし味噌汁	昼食: チキンカレー / コールスローサラダ パイナップル / スープ
間: チーズパウンドケーキ	間: ふんわり焼き	間: 黒糖饅頭とじゃこせんべい	間: ゆず茶ゼリー	間: 二色練りようかん	間: ミルクプリン	間: シュークリーム
夕食: ロールキャベツ / 玉ねぎのマリネ オレンジ / ご飯 ポタージュ	夕食: 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え / 若布と大根の甘酢和え / ご飯 味噌汁	夕食: あじの煮付け / 卯の花 カリフラワーの柚子胡椒 / ご飯 味噌汁	夕食: がんも夏野菜炊き合わせ / もずく酢 金時豆 / ご飯 味噌汁	夕食: タラの西京焼き / 鶏肉とれんこんの煮物 冷奴 / ご飯 吸い物	夕食: 牛肉野菜炒め / 湯葉の酢の物 白菜漬 / ご飯 味噌汁	夕食: お刺身盛り合わせ / 長芋の白煮 インゲンの胡麻和え / ご飯 味噌汁
エネルギー: 1594 kcal 脂質: 38.9 g / たんぱく質: 55.3 g 塩分: 10.4 g	エネルギー: 1678 kcal 脂質: 37.6 g / たんぱく質: 55.3 g 塩分: 9.7 g	エネルギー: 1542 kcal 脂質: 27.4 g / たんぱく質: 59.3 g 塩分: 10.0 g	エネルギー: 1621 kcal 脂質: 36.6 g / たんぱく質: 57.7 g 塩分: 8.6 g	エネルギー: 1538 kcal 脂質: 33.1 g / たんぱく質: 60.1 g 塩分: 7.9 g	エネルギー: 1603 kcal 脂質: 41.1 g / たんぱく質: 55.9 g 塩分: 8.4 g	エネルギー: 1626 kcal 脂質: 45.2 g / たんぱく質: 57.2 g 塩分: 8.4 g

日	月	火	水	木	金	土
10	11 ♪	12	13	14 NEW	15	16
チキンライスとふわふわ玉子の絶妙なコンビが◎	メロンの風味が香る手作りクッキーです♪	味がよく染みていて、ごはんに合います	定食屋さんのランチをイメージしました	暑い夏にさっぱりと召し上がれます	3種のサンドイッチとナゲットのセットです	ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です
朝食（和）: ウインナーのポテト炒め / 白菜のミルク煮 鮭そぼろ	朝食（和）: 目玉焼き 三色煮豆 / 野菜とツナの和え物 茄子のおかか煮	朝食（和）: がんもと野菜の煮物 / ひじきの煮物 つぼ漬	朝食（和）: 鮭の塩焼き 味付海苔 / さつま芋の胡麻和え 白菜の甘酢漬け	朝食（和）: 豆腐はんぺんのあんかけ / 大根とツナの炒り煮 梅干	朝食（和）: 赤魚みそれ煮 納豆 / 里芋含め煮 ブロッコリーと玉子炒め	朝食（和）: 玉子焼き / 南瓜煮 きんぴらごぼう しば漬
朝食（洋）: ウインナーのポテト炒め / 白菜のミルク煮 フレンチトースト スープ	朝食（洋）: 野菜オムレツ / サラダ 食パン ポタージュ	朝食（洋）: 根菜トマトスープ 白桃缶 / マカロニサラダ 焼きたてクロワッサン	朝食（洋）: スクランブルエッグ / ソーセージ 食パン スープ	朝食（洋）: ハッシュドポテト チキンナゲット / クリームパスタ 食パン スープ	朝食（洋）: ポトフ / ポテトサラダ みかん缶 パン2種	朝食（洋）: 目玉焼き / トマトパスタ 食パン スープ
昼食: オムライス / 海老と野菜の炒め物 キウイ / スープ	昼食: 豆腐ハンバーグ / じゃことピーマンの炒め煮 さくらんぼ / ご飯 味噌汁	昼食: メバルの煮付け / もやしと水菜の梅和え 玉子どうふ / ご飯 味噌汁	昼食: アジフライとコロッケ / たくあん 洋梨缶 / ご飯 味噌汁	昼食: 冷やしたぬきそば / いなり寿司 / かぼちゃ煮物 あんず	昼食: サンドイッチ / サラダ バナナ / スープ	昼食: 鶏の照り焼き / オクラお浸し ふんわり天煮物 / ご飯 味噌汁
間: たこ焼き	間: メロンクッキー	間: コーヒーゼリー	間: 蒸しパン	間: 抹茶プリン	間: わらび餅	間: フルーツロールケーキ
夕食: カレイと野菜のおろし煮 / もやしとハムのお浸し 広島菜 / ご飯 味噌汁	夕食: ねぎとろ丼 / キャベツと人参のお浸し 温野菜 / 味噌汁	夕食: 牛肉炒め 大根と人参の和え物 / チンゲン菜のおかか和え / ご飯 味噌汁	夕食: 豚ヒレ肉のピカタ / 小松菜辛子和え 長芋とオクラの磯和え / ご飯 味噌汁	夕食: トンテキ / 若布と大根とホッキ貝の酢の物 黒豆 / ご飯 味噌汁	夕食: 焼き魚 / なす利休煮 あさり有馬煮 / ご飯 味噌汁	夕食: お刺身盛り合わせ / 大豆の五目煮 ブロッコリーの胡麻和え / ご飯 味噌汁
エネルギー: 1726 kcal 脂質: 55.0 g / たんぱく質: 53.9 g 塩分: 10.4 g	エネルギー: 1685 kcal 脂質: 39.5 g / たんぱく質: 57.8 g 塩分: 9.8 g	エネルギー: 1589 kcal 脂質: 40.2 g / たんぱく質: 58.8 g 塩分: 9.7 g	エネルギー: 1651 kcal 脂質: 39.4 g / たんぱく質: 58.7 g 塩分: 8.6 g	エネルギー: 1629 kcal 脂質: 37.5 g / たんぱく質: 56.7 g 塩分: 11.8 g	エネルギー: 1571 kcal 脂質: 46.4 g / たんぱく質: 64.7 g 塩分: 8.4 g	エネルギー: 1702 kcal 脂質: 45.6 g / たんぱく質: 67.1 g 塩分: 8.0 g

日	月	火	水	木	金	土
17 ♪	18	19	20	二十四節気 夏至 21	22	23
「いつもありがとう」の気持ちを込めて	やわらかいお肉で、食べやすい丼です	揚げた鶏肉に醤油ベースのタレをかけています	見た目も美味しい宮城県の郷土料理です	夏の風物詩、そうめんです！	黒胡椒とレモンの効いたソテー	コクと旨味が凝縮されています
朝食和 ほうれん草の玉子炒め ごぼうサラダ　ゆず大根	朝食和 銀ヒラスの照り焼き　ふりかけ 里芋のそぼろ煮　オクラのお浸し	朝食和 さんまの梅煮 切干大根の炒り煮　さつま芋の甘煮	朝食和 野菜オムレツ ソーセージ　味付海苔	朝食和 はんぺんと南瓜の煮物 ほうれん草の和え物　つぼ漬	朝食和 タラの塩こうじ焼き　納豆 茄子のおかか煮　黄桃缶	朝食和 目玉焼き サラダ　スープ
朝食洋 ほうれん草の玉子炒め ごぼうサラダ　食パン　スープ	朝食洋 オムレツ サラダ　食パン　ポタージュ	朝食洋 具沢山豆スープ タラモサラダ　ヨーグルト　パン2種	朝食洋 野菜オムレツ ソーセージ　食パン　スープ	朝食洋 鶏団子トマト煮 茄子サラダ　食パン　スープ	朝食洋 クラムチャウダー マカロニサラダ　黄桃缶　パン2種	朝食洋 目玉焼き サラダ　食パン　スープ
昼食 【行事食】 父の日御膳	昼食 牛丼 サラダ　キウイ 味噌汁	昼食 油淋鶏 春雨中華サラダ　パイナップル ご飯　スープ	昼食 はらこ飯 ほうれん草の胡麻和え　手造り豆腐 味噌汁	昼食 そうめん　かき揚げ レバーの甘辛煮 バナナ	昼食 カニ玉 もやしナムル　メロン ご飯　スープ	昼食 ハヤシライス サラダ　スープ パイン小松菜豆乳ジュース
間 レモンゼリー	間 カステラ	間 ところてん	間 酒饅頭	間 黒ごまプリン	間 人形焼	間 しっとり南瓜レモンケーキ
夕食 赤魚はぶて焼き浸し 白菜辛子和え　きゅうりとしらすの酢の物 ご飯　味噌汁	夕食 あじの塩焼き 高野豆腐　昆布巻 ご飯　味噌汁	夕食 銀だらの煮付け ゴーヤチャンプル　ひじきの煮物 ご飯　味噌汁	夕食 豚の生姜焼き うぐいす豆　若布ときゅうりの酢の物 ご飯　味噌汁	夕食 牛肉とごぼうの柳川 小松菜と湯葉の煮浸し　彩なます ご飯　味噌汁	夕食 鶏の黒胡椒焼き れんこんと昆布の煮物 インゲンの白和え　ご飯　味噌汁	夕食 さばの味噌煮　大根と鶏の煮物 カリフラワーの柚子胡椒 ご飯　吸い物
エネルギー: 1620 kcal 脂質: 36.4 g たんぱく質: 75.0 g 塩分: 10.3 g	エネルギー: 1580 kcal 脂質: 36.9 g たんぱく質: 62.0 g 塩分: 9.4 g	エネルギー: 1584 kcal 脂質: 38.3 g たんぱく質: 59.0 g 塩分: 8.7 g	エネルギー: 1682 kcal 脂質: 50.4 g たんぱく質: 62.3 g 塩分: 8.6 g	エネルギー: 1646 kcal 脂質: 40.4 g たんぱく質: 56.4 g 塩分: 12.9 g	エネルギー: 1557 kcal 脂質: 29.7 g たんぱく質: 64.5 g 塩分: 8.5 g	エネルギー: 1618 kcal 脂質: 48.7 g たんぱく質: 55.0 g 塩分: 9.1 g

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29 ♪	30 ♪
ご飯に合う甘辛い特製タレで作りました	じっくりオーブンで焼いたジューシーなハンバーグ	味噌の香りが食欲をそそります	しっかりと味が染みた煮付けです	野菜がたっぷり摂れるちゃんぽんです	ジューシーで軟らかい合鴨です	無病息災を願って食べる京都の和菓子
朝食和 ブリの照り焼き　山芋のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え　しば漬	朝食和 赤魚の西京焼き 梅干　南瓜のいとこ煮　なます	朝食和 えび風味豆腐の煮物 油揚げとぜんまい煮　ふりかけ	朝食和 オムレツ サラダ　味付海苔	朝食和 豚肉じゃが つぼ漬　カリフラワーの甘酢漬け	朝食和 さんまの蒲焼　納豆 切干大根煮　野菜とツナの炒め煮	朝食和 玉子焼き　昆布巻 がんもの含め煮　きんぴらごぼう
朝食洋 鮭のチーズパン粉焼 さつま芋煮　食パン　スープ	朝食洋 スクランブルエッグ クリームパスタ　食パン　スープ	朝食洋 白い野菜スープ　みかん缶 ポテトサラダ　焼きたてクロワッサン	朝食洋 オムレツ サラダ　ソーセージ　食パン　スープ	朝食洋 ほうれん草の玉子炒め ごぼうサラダ　食パン　ポタージュ	朝食洋 ミネストローネ かぼちゃサラダ　洋梨缶　パン2種	朝食洋 ウインナー玉子巻　食パン トマトパスタ　ジャーマンポテト　スープ
昼食 海老チリ もやしとハムの中華サラダ　キウイ ご飯　スープ	昼食 デミハンバーグ コールスローサラダ　パイナップル パン　スープ	昼食 穴子ちらし寿司 ごぼうと豚の旨煮 ブロッコリーの胡麻和え　味噌汁	昼食 メンチとクリームコロッケ 茄子の浅漬け　オレンジ ご飯　赤だし味噌汁	昼食 ちゃんぽん 春巻き バナナ	昼食 【お肉の日】 合鴨和風ロースト 海老と胡瓜の辛子酢みそ　ご飯　味噌汁　マンゴー	昼食 かさごの西京焼き チンゲン菜ともやしの梅和え そら豆としめじの炒め物　ご飯　吸い物
間 最中	間 黒棒	間 バームクーヘン	間 南瓜ババロア	間 紅茶のシフォンケーキ	間 杏仁豆腐	間 水無月豆腐
夕食 親子丼 にしん甘酢漬　白菜お浸し 味噌汁	夕食 カレイの煮付け セロリの炒め煮　胡麻豆腐 ご飯　味噌汁	夕食 鶏の味噌焼き 長芋とオクラの磯和え　汲み上げ湯葉 ご飯　吸い物	夕食 金目鯛の煮付け もやしと水菜の梅和え　大豆の五目煮 ご飯　味噌汁	夕食 あじのムニエル さつま芋甘煮　いんげんキンピラ ご飯　味噌汁	夕食 鮭の塩焼き ごぼうきのこ煮　ほうれん草の白和え ご飯　味噌汁	夕食 豚角煮　焼きなすの浸し インゲンとエノキの生姜和え ご飯　味噌汁
エネルギー: 1596 kcal 脂質: 36.0 g たんぱく質: 66.1 g 塩分: 7.6 g	エネルギー: 1579 kcal 脂質: 47.0 g たんぱく質: 54.9 g 塩分: 8.5 g	エネルギー: 1653 kcal 脂質: 42.7 g たんぱく質: 60.3 g 塩分: 9.0 g	エネルギー: 1700 kcal 脂質: 42.1 g たんぱく質: 58.0 g 塩分: 9.7 g	エネルギー: 1589 kcal 脂質: 40.9 g たんぱく質: 56.9 g 塩分: 9.3 g	エネルギー: 1575 kcal 脂質: 36.6 g たんぱく質: 65.9 g 塩分: 8.9 g	エネルギー: 1586 kcal 脂質: 43.2 g たんぱく質: 59.6 g 塩分: 8.6 g

六月十七日（日） 行事食　父の日御膳

造り（鮪の漬け、鯵のなめろう）
湯引きして旨みを閉じ込め、タレに漬けた鮪の漬けと、風味良く仕上げた鯵のなめろうです。

吸い物
やわらかい海老つみれのお吸い物です。

太刀魚の煮おろし
脂がのった太刀魚の唐揚げを大根おろしでさっぱりと。

煮物
大根、里芋、人参を上品な味に炊き上げました。

桜海老ご飯
香り豊かな桜海老ご飯です。

鶏ももの山椒焼き
山椒がピリッと効いた照り焼きです。

「いつもありがとう」の気持ちを込めて、
夏らしい彩り豊かな和食膳をご用意します。

今月の一句

紫陽花に　雫あつめて　朝日かな
加賀千代女

雨上がりの朝、日が昇る庭に、小さな白や青紫色の紫陽花が咲いている。身も心も清々しくなる。紫陽花が雫をふくんで朝日の輝きを受けると、とてもきらきらとてり輝いて美しい。

今月のひとこと

献立の監修をしていただいている市先生より、今月のコメントをいただきました。

こんにちは。今月は腸内環境を整える作用があるとされている食物繊維についてお話させていただきます。
食物繊維は、人が生きていくために必要な栄養素である、（糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）の五大栄養素に続く、第六の栄養素と言われています。
水に溶けにくい「不溶性」のものと、水に溶ける「水溶性」のものがあり、不溶性は野菜や豆類に多く含まれています。保水性が高く、腸で膨らむことで腸の運動を活発にして便秘を改善する作用があります。
水溶性は、コレステロールを体外に排出したり、糖質の吸収をゆるやかにする作用があります。
食物繊維は種類によって作用の違いがあるので、
今月の献立のように、
様々な食品を取り入れたお食事を食べることが大切となります。
6月は季節の変わり目です。
梅雨冷えで、体調などを崩さないようお気をつけ下さい。

お茶の水女子大学　生活科学部　食物栄養学科　市育代

2018年　6　月 献立予定表　後半

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただいております。
※弊社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。

SOMPOケア　検索