

6月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月の「おまもりごはん」テーマは「ホルモンバランス」です。イソフラボンがたっぷりとれるメニューになっています。</p> <p>イソフラボン：イソフラボンは大豆製品に多く含まれています。構造が女性ホルモンのひとつであるエストロゲンと似ているため、エストロゲンと似たはたらきを持っています。具体的には更年期障害の改善、骨粗しょう症の予防、肌の弾力を保つ、動脈硬化の予防などの効果が期待されています。</p>				<p>1 ごはん みそ汁 鶏肉の梅照り焼き ピーマンとツナの炒め物 もやしのぽん酢和え 果物</p>	<p>2 ごはん みそ汁 かれいの南部焼き かぼちゃの煮物 小松菜のからし和え 果物</p>	<p>3 ごはん 中華スープ 酢鶏 キノコわかめのしぐれ煮 中華和え 果物ゼリー</p>
				635kcal 2.8g	624kcal 2.3g	621kcal 2.8g
<p>4 ごはん みそ汁 たらのトマトソース いんげんの生姜炒め ブロッコリーの和風サラダ 果物</p>	<p>5 ごはん みそ汁 お好み焼き風たまごやき 糸こんにゃくと油揚げの金平 チキンサラダ 果物</p>	<p>6 ごはん みそ汁 チキンカツ 五目煮 昆布和え フルーツポンチ</p>	<p>7 ごはん みそ汁 チンジャオロースー ひじきの炒め煮 おくらとなめこの和え物 果物</p>	<p>8 ごはん みそ汁 赤魚のこってり煮 れんこんのきんぴら にんじんサラダ 果物</p>	<p>9 ごはん みそ汁 マスタードチキン 茄子の炒り煮 豆とキャベツのサラダ 果物</p>	<p>10 ごはん みそ汁 たまごの甘酢あんかけ 麻婆じゃがいも カリフラワーのサラダ 果物</p>
593kcal 2.8g	636kcal 2.9g	642kcal 2.8g	679kcal 2.9g	554kcal 2.6g	696kcal 2.6g	658kcal 3.2g
<p>11 ごはん 青梗菜と人参のスープ 鶏肉のみそ山椒焼き こんにゃくの子炒り 大根のごま和えサラダ 果物</p>	<p>12 ごはん そうめん汁 豚肉のオニオンソテー さつまいものレモン煮 海藻サラダ 果物</p>	<p>13 ごはん みそ汁 焼きぎょうざ セリとパプリカのスープ煮 ブロッコリーと卵のサラダ 果物</p>	<p>14 ごはん みそ汁 メンチカツ じゃが芋とキノコバター炒め ツナサラダ 果物</p>	<p>15 ごはん みそ汁 たらのパン粉焼き サラダ豆のコンソメ煮 オニオンサラダ 果物</p>	<p>16 和風ドライカレー コンソメスープ 鶏肉ともやしの梅和え 福神漬け 果物ゼリー</p>	<p>17 ごはん みそ汁 チリソースハンバーグ ほうれん草のバターソテー 夏野菜のドレッシング和え 果物</p>
583kcal 2.7g	706kcal 3.3g	595kcal 2.8g	656kcal 2.6g	598kcal 3.1g	567kcal 3.5g	621kcal 3.0g
<p>18 ごはん みそ汁 洋風肉じゃが ごぼうのおかか煮 小松菜の生姜和え 果物</p>	<p>19 ごはん みそ汁 たらの辛みそ焼き 大豆のフリフリ たまごサラダ 果物</p>	<p>20 ごはん みそ汁 韓国風ピリ辛炒め きんぴら大根 キャベツと水菜ぽん酢和え 果物</p>	<p>21 《おまもりごはん》 ひじきと豆のごはん 豆乳そうめん汁 まめまめバーグ かとうとささみの梅和え フルーツ豆花(トウファ)</p>	<p>22 ごはん コンソメスープ ミートボールの甘酢煮 ブロッコリーソテー ポテトサラダ 果物</p>	<p>23 《水無月膳》 ちらし寿司 すまし汁 エビフライ わさびマヨ和え あじさいゼリー</p>	<p>24 ごはん みそ汁 かれいのスパイシーパン粉焼 油麩の煮物 わかめサラダ 果物</p>
606kcal 3.2g	651kcal 3.4g	643kcal 2.6g	663kcal 2.6g	650kcal 2.3g	647kcal 2.4g	529kcal 2.9g
<p>25 ごはん みそ汁 さばのごまみそ焼き ジャーマンポテト 人参のマスタード和え 果物ゼリー</p>	<p>26 ごはん そうめんのおすまし 牛皿 五目煮 わかめサラダ 果物</p>	<p>27 ごはん みそ汁 たらの香草焼き ブロッコリーのじゃこ炒め 野菜サラダ 果物</p>	<p>28 ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ きんぴらじゃがいも 笹かまの和え物 果物</p>	<p>29 ごはん みそ汁 牛肉のごまみそ煮 もやしとにらの炒め物 さつまいもサラダ 果物ゼリー</p>	<p>30 ごはん 白湯スープ とんかつ 茄子のおろし煮 コールスローサラダ 果物</p>	
676kcal 2.7g	666kcal 3.3g	575kcal 2.5g	622kcal 2.9g	668kcal 2.9g	695kcal 2.6g	

