



# 6月のメニュー表



## 日替わり定食 550円

いずみの郷食堂

				1(木)	2(金)	3(土)	
昼食	<p>6月は蒸し暑くなったり、雨のせいで急に冷えたりと、気候も安定せず、体調を崩しやすくなります。特に湿度が高い空間では、体温調整のために汗をかいても、その汗が蒸発しにくくなります。体の余分な熱が逃がせず、こもりやすくなってしまいますので、気温はそれほど高くなくても熱中症のリスクが高まるのです。</p> <p>「のどが渴いた」と感じる時には、すでに体内の水分が不足しつつあります。室内で静かに過ごしているときも、のどが渴く前に意識して水分補給しましょう。水分は少しずつこまめに摂るのがポイントです。</p> 			 <p>おまかせ定食</p>		 <p>ご飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め ごぼうのおかか煮 キャベツのごまドレサラダ</p> <p>エネルギー 555 g 蛋白質 19.7 脂質 22.8 g 塩分 2.4 g</p>	 <p>ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 五目煮 オクラとザーサイの和え物</p> <p>エネルギー 469 g 蛋白質 18.7 脂質 14.9 g 塩分 2.6 g</p>
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	
 <p>ご飯 味噌汁 白身魚フライ たけのことわかめの煮物 キャベツの磯部和え</p> <p>エネルギー 460 g 蛋白質 17.5 脂質 11.5 g 塩分 2.3 g</p>	 <p>おまかせ定食</p>	 <p>ご飯 味噌汁 赤魚の味噌煮 山芋梅しそ巻き ひじきの白和え</p> <p>エネルギー 470 g 蛋白質 21.9 脂質 11.7 g 塩分 2.9 g</p>	 <p>ご飯 チキンカレー エビカツ ブロッコリーミルクドレ</p> <p>エネルギー 628 g 蛋白質 21.1 脂質 30.1 g 塩分 2.7 g</p>	 <p>ご飯 味噌汁 ぶり大根 ピリ辛ごぼう さつま芋のオレンジ煮</p> <p>エネルギー 514 g 蛋白質 20.4 脂質 14.3 g 塩分 2.4 g</p>	 <p>ご飯 味噌汁 メヌケの煮付け 春雨さっぱり煮 ほうれん草の彩りマヨ</p> <p>エネルギー 448 g 蛋白質 19.5 脂質 8.6 g 塩分 3 g</p>		
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
 <p>ご飯 味噌汁 鮭の磯部焼き 茄子とベーコンのソテー オクラのお浸し</p> <p>エネルギー 581 g 蛋白質 22.9 脂質 22.3 g 塩分 2.6 g</p>	 <p>おまかせ定食</p>	 <p>ご飯 味噌汁 カレイの野菜あんかけ 白菜とえびの煮物 さつま芋のサラダ</p> <p>エネルギー 461 g 蛋白質 22.8 脂質 7.5 g 塩分 2.5 g</p>	 <p>ご飯 味噌汁 アジの生姜煮 里芋の含め煮 いんげんのゆかり和え</p> <p>エネルギー 402 g 蛋白質 21 脂質 7 g 塩分 2.4 g</p>	 <p>ご飯 味噌汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 花咲しんじょうと南瓜の炊き合わせ ブロッコリーのごまドレかけ</p> <p>エネルギー 530 g 蛋白質 18.6 脂質 13.6 g 塩分 2.9 g</p>	 <p>ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ 玉じゃが フレンチサラダ</p> <p>エネルギー 494 g 蛋白質 21 脂質 12.5 g 塩分 3 g</p>		
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)		
 <p>ご飯 味噌汁 鶏天ぷら(梅しそ) 茄子田楽 オクラサラダ</p> <p>エネルギー 576 g 蛋白質 16.5 脂質 24.8 g 塩分 3.1 g</p>	 <p>おまかせ定食</p>	 <p>ご飯 味噌汁 メバルの味噌マヨ焼き 里芋の照り煮 白菜の韓国風和え物</p> <p>エネルギー 394 g 蛋白質 18.8 脂質 5.5 g 塩分 1.9 g</p>	 <p>ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ和風ソース かぼちゃのこってり煮 青梗菜の梅和え</p> <p>エネルギー 466 g 蛋白質 14.6 脂質 9.7 g 塩分 3.4 g</p>	 <p>ご飯 味噌汁 肉団子の酢豚風 春雨の炒め煮 小松菜の辛子味噌和え</p> <p>エネルギー 519 g 蛋白質 17.5 脂質 10.2 g 塩分 2.5 g</p>	 <p>ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 カリフラワーのかにあんかけ 白菜ときのこの和え物</p> <p>エネルギー 489 g 蛋白質 19.6 脂質 17.9 g 塩分 2.5 g</p>		
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)			
 <p>ご飯 味噌汁 ホキの韓国風照り煮 小松菜バターソテー もやしの和え物</p> <p>エネルギー 419 g 蛋白質 20.8 脂質 9.5 g 塩分 2.6 g</p>	 <p>おまかせ定食</p>	 <p>ご飯 味噌汁 豚カツ 枝豆ひじき ほうれん草としめじのお浸し</p> <p>エネルギー 527 g 蛋白質 21.6 脂質 14.9 g 塩分 2.6 g</p>	 <p>ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き たけのことわかめの煮物 青梗菜のピーナツ和え</p> <p>エネルギー 457 g 蛋白質 21.5 脂質 14.2 g 塩分 2.7 g</p>	 <p>ご飯 塩野菜ラーメンセット 蒸餃子 いんげんごまサラダ</p> <p>エネルギー 427 g 蛋白質 20.1 脂質 9.1 g 塩分 5.6 g</p>			

※写真は盛付例です。  
※都合により献立を変更することがあります。