2024年6月お弁当献立表

月	火	水	木	金	土
6月シフォンケーキ販売 6日(木)･･･抹茶小豆シフォン 12日(水)･･･バナナバナナ 26日(水)･･･紅茶シフォン			※内容は変更になる場合がございます。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。		**1** ごはん 鶏の西京焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ さつま芋の甘煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 607kcal 蛋白質 23.1g 食塩 3.1g
3 ごはん 魚の酒かす焼 牛肉の甘辛煮 五目煮豆 梅のり和え じゃが芋の煮物 えびの卵とじ ｴﾈﾙｷﾞｰ 534kcal 蛋白質 24.3g 食塩 2.4g	**4** ごはん 揚魚のチリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 青菜のおかか和え 人参ラペ ｴﾈﾙｷﾞｰ 564kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.9g	**5** 散らし寿司 卵焼き 筑前煮 煮豆 ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.8g	**6** ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根の炊合せ ゆで卵 えび天 ｴﾈﾙｷﾞｰ 521kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2g	**7** ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 肉シューマイ えのきと海苔の佃煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 571kcal 蛋白質 21.3g 食塩 2.2g	**8** ごはん 魚の味噌煮 ピーナッツ和え 胡瓜の酢の物 だし巻き卵 大根の煮物 椎茸と昆布の佃煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 581kcal 蛋白質 21.4g 食塩 3.1g
10 しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 炊合せ(南瓜・人参) 卵焼き ｴﾈﾙｷﾞｰ 596kcal 蛋白質 20g 食塩 2.5g	**11** ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き にんじんしりしり 田舎煮 えびマヨ しょうがの佃煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 590kcal 蛋白質 26.1g 食塩 1.8g	**12** ごはん 魚の竜田揚げ オクラのごま和え 鶏と牛蒡の煮物 ポテトサラダ セロリの山椒煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 582kcal 蛋白質 22.3g 食塩 1.7g	**13** 炊き込みごはん 鶏の幽庵焼き かぼちゃサラダ 白菜の酢の物 牛肉の炒め物 人参のかき揚げ 煮豆 ｴﾈﾙｷﾞｰ 696kcal 蛋白質 25.5g 食塩 2.2g	**14** ごはん 豚の生姜焼き 南瓜バター焼き 春雨サラダ きんぴらごぼう 枝豆と海老の卵焼き インゲンの海苔和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 534kcal 蛋白質 21.8g 食塩 1.3g	**15** ごはん 叉焼 ポテトサラダ 海鮮大焼売 五目ひじき煮 ロール白菜 煮卵 ｴﾈﾙｷﾞｰ 619kcal 蛋白質 25.1g 食塩 3.5g
17 ごはん 魚のフライ 胡瓜のごま酢和え 茄子の含め煮 卵焼き 五目ひじき ｴﾈﾙｷﾞｰ 619kcal 蛋白質 20.8g 食塩 1.9g	**18** ごはん 魚の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 541kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.4g	**19** ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 茄子の田楽 ｴﾈﾙｷﾞｰ 571kcal 蛋白質 24.6g 食塩 2.1g	**20** ごはん 豚肉の香味いため クラゲと胡瓜の和え物 えびチリ 大根の煮物 高野豆腐の含め煮 さつま芋の杏子煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 622kcal 蛋白質 26.8g 食塩 2g	**21** ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが にんじんしりしり マカロニサラダ ひじきの煮物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 590kcal 蛋白質 23.4g 食塩 1.8g	**22** ごはん 海鮮フライ ごまドレサラダ 牛肉の甘辛煮 ほうれん草の辛子和え ナポリタン ｴﾈﾙｷﾞｰ 661kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.5g
24 ごはん つみれ揚げ 卵焼き インゲンと鶏の和え物 炒おから 贅沢煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 535kcal 蛋白質 19.1g 食塩 2.2g	**25** ごはん 牛焼き肉 えびサラダ ピーナッツ和え 炊合せ(厚揚げ・芋) 椎茸と昆布の佃煮 ゆで卵 ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal 蛋白質 25.2g 食塩 2.6g	**26** 牛しぐれ煮飯 青菜のお浸し 煮物(竹輪・人参) 煮卵 ｴﾈﾙｷﾞｰ 618kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.7g	**27** ごはん 魚の雉焼き 牛蒡のツナサラダ 白菜の酢の物 豆腐と野菜の炊合せ 五目煮豆 ｴﾈﾙｷﾞｰ 557kcal 蛋白質 21.2g 食塩 2.2g	**28** ごはん プルコギ 春雨サラダ ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゆで卵 ｴﾈﾙｷﾞｰ 566kcal 蛋白質 18.7g 食塩 2.3g	**29** ごはん すき焼き風煮 胡瓜の酢の物 卵焼き ｴﾈﾙｷﾞｰ 582kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.5g

「ちょっとしたこと」

家族の人数が段々少なくなると、食卓の品数が少しずつ減っていくことを実感しているこの頃です。こういう仕事をしていますから取りあえず、ご飯があって、肉か魚又は卵又は豆腐が主になる蛋白源のおかずがあって、野菜のお皿2つ位は用意するのですが、ちょっとサラダもとか、豆でも炊いておこうかなとか、そういうことが少しずつはがれてきているようです。

私が栄養士になりたての30数年前には、栄養士が推進すべき仕事の中に「一日30品目食べよう」というのがあって、冬でもトマトみたいなおかしなことが起こりましたが、人にも良い面と悪い面があって、大勢人がいて調和がとれるというように、色々な食品が体に入ることで、栄養バランスが整うという事はあると思います。

足りていない栄養があるんじゃないかなとか、そういえばこの頃物忘れがひどいなとかいう小さな不安を感じている時に、テレビコマーシャルの「それにはこれだ！」というのが耳に入って、気が付いたらサプリメントを飲むことが仕事のようになってしまっているということが起こることもありますね。

でもちょっと足らないかもしれない栄養というのは、少しだけあればよいものですから、ちょっとしたことで賄うことが出来ます。

私のおすすめは、ごはんやおかずにゴマ・のり・鰹節・わかめ・縮緬雑魚などを少し振りかけて食べるという方法です。ほうれん草の胡麻和えを作ることは面倒でも、茹でたほうれん草に少し胡麻を振りかける事は簡単です。今日はこれ、明日はあれという風に振りかけて食べてみましょう。

あくまでも少しあればよい物ですので、ご飯が見えないほどかけて、摂り過ぎになってしまわないよう、また、きちんと封をして冷蔵庫