



2025年6月お弁当献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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 さつま芋甘煮 エネルギー 579kcal 蛋白質 23g 炭質量計 68.5g 食塩 3.1g	ごはん 魚の塩麹焼き 牛肉の甘辛煮 ポテトサラダ 白菜と三つ葉のお浸し 大根と油揚げの煮物 エネルギー 533kcal 蛋白質 18.9g 炭質量計 61g 食塩 2.1g	ごはん 鶏しそ天 卵焼き ほうれん草のおかか和え 五目煮豆 スパゲティサラダ エネルギー 566kcal 蛋白質 20.2g 炭質量計 67.2g 食塩 1.4g	ごはん あじの南蛮漬け ほうれん草辛子和え ゆで卵 マッシュサラダ きんぴらごぼう エネルギー 523kcal 蛋白質 20.9g 炭質量計 67.3g 食塩 1.8g	ごはん チンジャオロース 青菜ともやしのナムル 南瓜の煮物 卵焼き えびサラダ エネルギー 599kcal 蛋白質 19.6g 炭質量計 68.6g 食塩 1.6g	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 青菜ときのこの和え物 厚揚げの煮物 スパゲティナポリタン 煮豆 エネルギー 569kcal 蛋白質 19.6g 炭質量計 63.7g 食塩 1.6g
9	10	11	12	13	14
ごはん えびチリ 海鮮シューマイ さつま芋サラダ なす含煮 たたきごぼう エネルギー 543kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 76g 食塩 2.1g	細巻き いなり寿司 竹輪の磯辺揚げ だし巻き卵 エネルギー 559kcal 蛋白質 19g 炭質量計 76g 食塩 3.1g	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 高野豆腐含め煮 ゆで卵 エネルギー 513kcal 蛋白質 23.7g 炭質量計 61.1g 食塩 1.8g	ごはん タンドリーチキン いんげんの ピーナッツ和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ エネルギー 528kcal 蛋白質 20.5g 炭質量計 66.2g 食塩 2.5g	ごはん 天ぷら がんもの煮物 浅漬け風サラダ エネルギー 524kcal 蛋白質 21.4g 炭質量計 66.9g 食塩 1.6g	ごはん 牛焼き肉 マカロニサラダ いんげんごま和え 焼き豆腐の煮物 ゆで卵 エネルギー 568kcal 蛋白質 19.1g 炭質量計 59.3g 食塩 1.2g
16	17	18	19	20	21
ごはん 魚の幽庵焼き 炒りおから ほうれん草辛子和え かき揚げ スパゲティサラダ エネルギー 505kcal 蛋白質 19.7g 炭質量計 66.4g 食塩 1.6g	ごはん 鶏の照焼き 野菜とさつま揚げの 炊き合わせ 黒豆の甘煮 青菜ときのこの和え物 卵焼き エネルギー 575kcal 蛋白質 24.2g 炭質量計 64.5g 食塩 2.6g	ごはん 魚と野菜のフリッター 切干大根の煮物 いんげんのごま和え 春雨の中華和え ゆで卵 エネルギー 563kcal 蛋白質 18.5g 炭質量計 65.1g 食塩 0.9g	ごはん プルコギ 海鮮シューマイ えびサラダ 小松菜の磯辺和え 南瓜の煮物 エネルギー 591kcal 蛋白質 20g 炭質量計 71.2g 食塩 1.8g	ごはん 魚の塩焼き 磯辺揚げ ひじきと大豆煮 人参サラダ なすの田楽 エネルギー 565kcal 蛋白質 20.5g 炭質量計 66.2g 食塩 2.2g	ごはん 鶏の塩麹焼き かぼちゃサラダ チンゲン菜のナムル 煮卵 高野豆腐含め煮 エネルギー 557kcal 蛋白質 22.7g 炭質量計 62.5g 食塩 2.7g
23	24	25	26	27	28
ごはん 魚の味噌煮 マカロニサラダ 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し エネルギー 531kcal 蛋白質 23.8g 炭質量計 62.1g 食塩 2.2g	ごはん 海鮮フライ ポテトサラダ きんぴらごぼう ほうれん草辛子和え ゆで卵 エネルギー 535kcal 蛋白質 18.9g 炭質量計 64.5g 食塩 1.4g	そばろ弁当 スパゲティサラダ 牛蒡と椎茸の煮物 オクラのごま和え エネルギー 587kcal 蛋白質 22.8g 炭質量計 76.9g 食塩 1.5g	ごはん 魚の西京焼き さつま芋サラダ ゆで卵 なすの含め煮 青菜のおかか和え エネルギー 514kcal 蛋白質 20g 炭質量計 63.5g 食塩 2.2g	ごはん 豚肉の香味いため えびマヨ いんげんの ピーナッツ和え 高野豆腐の煮物 たたきごぼう エネルギー 595kcal 蛋白質 22.8g 炭質量計 64g 食塩 1.4g	ごはん ハンバーグ 卵焼き マカロニサラダ 青菜ともやしの和え物 エネルギー 564kcal 蛋白質 19g 炭質量計 68.3g 食塩 2.1g
30	ケーキ販売日 6月11日(水)…紅茶シフォン・プレーンシフォン 6月19日(木)…ばななばなな ※内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の場合は3日前までにお知らせ下さい。				
ごはん 魚の塩焼き 炒りおから 出し巻き卵 煮豆 ほうれん草のお浸し エネルギー 524kcal 蛋白質 22g 炭質量計 63.1g 食塩 1.1g	医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124				

一粒の種

※食材の都合等により内容変更する場合がございます。ご了承ください。

昨秋のこと、目を皿にして栗の苗選びをしていた私に「一昨年旺太郎が拾って庭に蒔いた栗がいがを付けた」と親ばか弟の自慢げな話。「えっ?!」「そうなん?!」
…いやいや、小さかった彼を家で遊ばせていて、「おばちゃんこれ大好物」と4つめのポンカンに手を伸ばした甥っ子を持って余し、「おーちゃん、そんなに好きなら種持って帰って埋めといたら、そのうち食べきれない位ポンカンが生るわ」とけしかけて、「によきにょきの喜び」を彼に教えたのは、そもそも私な訳だし、中学生に負けてはおれん!と、持っていたパンフレットはゴミ箱へ、全国からよさそうな栗の実を買い集め、冷蔵庫に寝かせて半年、先日恐る恐る取り出してみると、出てます、出てます、10粒とも!頭の中はもうすでに10本の栗林。口に入るまでの様々起こるだろう苦労は想像もせず。

畑を耕し、種を蒔いて水やりをし、土にはいつくばって草を取り、それを畝にかけ、虫をつぶして、有害鳥獣対策もして、アメニモマケズ、カゼニモマケズ…とあの詩を頭に巡らせて作物を作る暮らしが続いてきたのは、自分の蒔いた種から芽が出て成長し収穫するという喜びがあった故のことですね。

小さかった頃、稲穂の乾燥が終わるとまず大人たちがすることは、来年に蒔くための粃種の準備だったように記憶しています。そして、年が明けて、2月3月になってやっと新米頂く。今年は古古米で中々新米まで辿り着かないという年も、少なくはなかったように思います。昔の夏はここまで暑くはなかったけれど米の保冷庫なんてものは勿論なかった。おいしい物を食べる事を優先するのではなく、食べるものを確保しておくという事が命をつなげる事なのだという生き方をしていた時代でした。

最近では、連日テレビでもお米の話題。

お百姓さんが地面にはいつくばって作物を作るのと同じように、どんなに大変でも、食卓にご飯をのせなくてはなりません。ごはんは食事の主ですから。頑張ってお飯を食べなきゃいけないと思います。

ちなみに5kg5000円のお米のお茶碗一杯の値段は50~65円くらい。政府の目指す5kg3000円なら30円程度です。

一膳のごはんでは得られるエネルギー量は、食パンなら4枚切り1枚、うどん1玉、スパゲティ60g。タンパク量は卵1/2個分、牛乳コップ半分、ハム1枚、もちろんバターもジャムもマヨネーズも無しの状態でのお値段です。

管理栄養士 岡崎典子

