

2021.5月献立表 治療食

	月	火	水	木	金	土
星						牛肉の 時雨煮
タ						カレイ煮付
	3	4	5	6	7	8
星	豚肉と もやしの 黒酢炒め	ぶりの はちみつ 醤油漬	ピーマンの 肉詰め	白身魚の レモン蒸し	なすと豚肉の 揚げ浸し	あじの パン粉焼き
タ	さんまの 塩焼き	鶏肉の BBQソテー	天ぷら 盛り合わせ	松風風焼き	カレイの 梅ダレ	タンドリー チキン
	10	11	12	13	14	15
星	赤魚の 竜田焼き	あじの黒酢 かけ	鶏肉の 香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と 牛蒡の 味噌煮込み	ぶりの 土佐煮
タ	チキン南蛮	牛肉の 卸し煮	鮭の 中華スープ煮	鶏とかぼちゃの クリーム煮	野菜入り 卵焼き 鶏あんかけ	豚と白菜の 煮物
	17	18	19	20	21	22
星	カレイ唐揚	牛肉と大根の 生姜煮	鮭のバター ポン酢	オープン オムレツ	たらの コンソメ煮	鶏肉の 味噌焼き
タ	厚揚げの 野菜 あんかけ	鯖の レモン焼き	豚肉の さっぱり お酢焼き	赤魚の 揚げ浸し	しそつくね	さんまの ごまだれ 焼き
	24	25	26	27	28	29
星	筑前煮	牛肉と青菜の 卸煮	さばの 竜田揚げ	肉豆腐	カレイの 和風グリル	豚肉の 生姜焼き
タ	たらの中華 野菜のせ	キャベツと 桜えびの 卵焼き	豚肉の 甘辛炒め	鮭の 西京焼き	肉じゃが	鶏肉の ピリ辛炒め
	31	※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。				
星	鮭のレモン マリネ	※国産米を使用しています。				
タ	鶏肉の ケチャップ ソテー	※国産米を使用しています。				



医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345
FAX(0877)23-0346

◆免疫力を高める食事◆

「免疫」とは文字通り「疫と免れる」という意味で、体の中に侵入してくる細菌、ウイルス、アレルギー物質などの異物を体外に排除するほか、がん細胞のように体内で生じた異物も排除する防御システムを指します。「免疫」をつかさどる「免疫細胞」は病原体から体を守るだけでなく傷ついた細胞を修復したり、体の機能低下を防いだり細胞の老化を防いだりします。免疫細胞が活発に働き、生体を防御する力「免疫力」を高めることは新たな感染症（新型コロナ）の感染予防・重症化予防、インフルエンザの予防、食中毒やがんの予防として期待されています。

- ①たんぱく質をしっかりとる。（たんぱく質は免疫細胞の主成分）
- ②ビタミンやミネラルをとる。（活性酸素を抑制し免疫細胞を守る、皮膚・粘膜の健康維持）
- ③食物繊維をとる。（腸内の善玉菌を優位にして腸内環境を整え免疫細胞を活性化）
- ④発酵食品をとる。（腸内の善玉菌を効率よく増やし腸内環境を整える）
- ⑤体を温める。（血流をよくし免疫細胞を全身にめぐらせ活発に働かせる）
- ⑥定期的に水分をとる。（粘膜に潤いを与えウイルス等の侵入に対する防御能を高める）

これらに加え、禁煙、適度な運動、十分な睡眠、ストレスを最小限に対処することを生活の中で気を付けてください。

2021.6月献立表 治療食

	月	火	水	木	金	土
星						肉団子の 黒酢かけ
タ						鯖の塩焼き
	7	8	9	10	11	12
星	ロール キャベツの クリーム煮	さわらの 照り焼き	豚バラ大根	さばの 味噌煮	しそつくね	さんまの 土佐煮
タ	白身魚の ケチャップ あん	牛肉の 時雨煮	煮付 盛り合わせ	鶏ときのこの 旨煮	白身魚の 紅葉焼き	牛肉の コトコ煮
	14	15	16	17	18	19
星	タンドリー チキン	たらと キャベツの コンソメ煮	豚肉の 山椒風味	赤魚の 生姜煮	肉豆腐	鯖のカレー ムニエル
タ	豚肉と里芋の 煮物	豆腐 ハンバーグ	さんまの 焼き浸し	鶏肉の 塩にんにく 炒め	鮭のマヨ 味噌焼き	豚肉の ねぎ塩炒め
	21	22	23	24	25	26
星	豚肉と キャベツの 炒め物	あじの 南蛮漬	えびと じゃが芋の チリソース	ぶりと大根の 香味煮	鶏肉と いんげんの 中華炒め	鯖の梅醤油 漬け焼き
タ	たらの トマトソース	スペイン風 オムレツ	カレイの 塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の 梅酒煮	牛肉の カレー炒め
	28	29	30			
星	たらの チーズ焼き	厚揚げの ピリ辛炒め	鯖の 山椒焼き	※国産米を使用しています。		
タ	豚肉の 生姜焼き	あじの 味噌焼き	牛肉と蓮根の 甘辛炒め	※国産米を使用しています。		



医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345
FAX(0877)23-0346

◆卵の日（6月9日）◆

「卵」という漢字が数字の「6」と「9」に似て見えることと、盛夏の前に卵を食べて健康増進を図ってもらいたいという願いから、鶏卵の生産・販売を手がける有限会社により制定されました。様々な料理に使えて栄養豊富な健康優良食品の卵をもっと食べてもらいたいという思いが込められています。関連する記念日として、5月22日は「卵料理の日」、11月5日は「いいたまごの日」があります。

卵を割った時に見える白いひも状のものを「カラザ」といい、卵白の一種です。カラザには卵黄を卵白の中心に固定させる働きがあります。これにより、卵黄を外部の衝撃から守ることができます。また、卵白には抗菌作用があるため、卵黄を卵白の中に置くことで微生物による汚染から守ることができます。

その見た目から取り除いて調理する人も多いですが、カラザには卵白にない「シアル酸」という成分を含んでいます。シアル酸は、がん細胞の転移を防ぐ抗がん物質としての働きがあり、体によいとされています。

