

2021.5月献立表 高齢者食

	月	火	水	木	金	土
						1
星						ぶりの照り焼き
タ						すき焼き風煮
	3	4	5	6	7	8
星	鯖の塩焼き	チーズハンバーグ	赤魚の土佐煮	白身魚のレモン蒸し	なすと豚肉の揚げ浸し	厚揚げのピリ辛炒め
タ	鶏とねぎのマヨポン炒め	さんまの柚子胡椒	回鍋肉	松風風焼き	カレイの梅ダレ	鮭の生姜醤油焼き
	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	梅とろろうどん 枝豆じゃこ ご飯	メンチカツ
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	さばのごま味噌焼き
	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	オムレツ	たららのコンソメ煮	さばの味噌煮
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	八宝菜
	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	土佐ぶっかけうどん ちらし寿司	カレイの和風グリル	赤魚の卸あんかけ
タ	たららの中華野菜のせ	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	豆腐の肉味噌かけ
	31					
星						鮭のレモンマリネ
タ						鶏肉のケチャップソテー

※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。

※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 高齢者食

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
星						さばのレモン焼き
タ						鶏の照り焼き
	7	8	9	10	11	12
星	ロールキャベツのクリーム煮	温玉うどん あさりご飯	豚バラ大根	さばの味噌煮	トンカツ	コロケ
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	さんまの柚子胡椒
	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	牛肉の醤油炒め
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	たららの和風アクアパッツア
	21	22	23	24	25	26
星	ちくわ天 うどん ちらし寿司	あじの南蛮漬	メンチカツ	ぶりの香味煮	鶏肉といんげんの中華炒め	オムレツ
タ	白身魚のトマトソース	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	ぶり大根
	28	29	30			
星	たららのチーズ焼き	厚揚げのピリ辛炒め	鯖の山椒焼き			
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			

※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。

※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。

