

2021.6月献立表 治療食

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
星	肉団子の鶏ガラスープ	鯖の塩焼き	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	牛肉と里芋の煮物
タ	さばの黒酢かけ	牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ	鮭ムニエル
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
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
14	15	16	17	18	19
星	タンダリーチキン	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
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
21	22	23	24	25	26
星	豚肉とキャベツの炒め物	あじの南蛮漬け	えびとじゃが芋のチリソース	ぶりと大根の香味煮	鶏肉とインゲンの中華炒め
タ	たらの特トマトソース	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
28	29	30			
星	たらチーズ焼き	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

◆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。



2021.7月献立表 治療食

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
星				鶏のさっぱり煮	牛肉の時雨煮
タ				鮭の卸し煮	カレー煮付
5	6	7	8	9	10
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
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
12	13	14	15	16	17
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
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
19	20	21	22	23	24
星	カレイ唐揚げ	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	たらコンソメ煮
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
26	27	28	29	30	31
星	筑前煮	牛肉と青菜の卸し煮	さばの竜田揚げ	肉豆腐	カレイの和風グリル
タ	たら中華野菜のせ	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

※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。



今月の祝日は、オリンピックの為に移動しています。7/22(木)海の日、7/23(金)スポーツの日です。

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

◆冷たい飲み物のとり過ぎに注意◆

暑くなると、自然に冷たい飲み物を摂る機会が増えてきます。朝の通学・通勤時や食事の時など、一日を振り返ってみると冷たい飲み物ばかり飲んでいたらなあと気が付くと思います。

暑い季節は体も熱を持つため、体も口も冷たいものを欲しがります。しかし、冷たい飲み物を一気に飲んだりすると夏バテの原因になりやすいです。

夏バテと聞くと暑さが原因と思われがちですが、内臓の冷えも引き金の一つになります。冷たい飲み物を取り過ぎれば、内臓はどんどん冷えていき血流が悪くなります。すると、胃腸の働きが弱くなり食欲が低下します。その結果、体は栄養も水分も不足した状態になり「疲れが抜けない」「体がだるい」「食欲がわかない」など、夏バテの状態から抜け出せなくなります。

夏バテを引き起こしたり、胃腸の調子を崩さないためには

- ①冷たい飲み物を摂らない時間を決める…食事の際に何か温かいものを一つはとる。
- ②がぶ飲みや一気に飲みをしない…一口ずつ口に含んでから飲む。
- ③体を冷やさない飲み物を知る…紅茶・ココア・中国茶は体を冷やさない
コーヒー・緑茶は体を冷やす

などを考えて摂るように心がけてください。

