

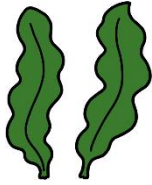


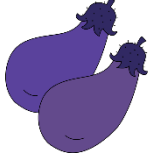


# 6月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
		1 <b>鮭のマヨネーズ焼き</b> 鮭を焼き、その上に玉ねぎとパセリ粉をマヨネーズで和えたソースをのせ、粉チーズをふり、もう一度こんがり焼きます。	2 	3 <b>小松菜</b> 旬は冬です。カルシウムが豊富に含まれているので、骨を強くしてくれます。
		6 <b>ワカメ</b> 食物繊維、カリウム、カルシウムなどのミネラルがたっぷりです。髪を丈夫にし、免疫効果を高めてくれる栄養満点の食材です。	7 <b>スッキーニ</b> 旬は5～9月。きゅうりの仲間に見えて実は南瓜の仲間です。ビタミンBが豊富で、皮膚などの粘膜を強め、疲労回復を助けます。	8 
13 <b>麻婆豆腐</b> ひき肉と赤唐辛子などを炒め、鶏ガラスープを入れて豆腐を煮ます。本園では砂糖、しょうゆ、赤味噌で味付けします。	14 <b>タコライス</b> 「タコ(タコス)」「ライス」のことで、メキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせた沖縄料理です。	15 	16 <b>コールスローサラダ</b> コールスローは細かく切ったキャベツのサラダです。本園では人参、きゅうり、レーズン、みかん缶を加えて作ります。	17 
20 <b>韓国風肉じゃが</b> いつもの肉じゃがの肉を牛肉にし、ニンニク、ごま油を加えて韓国風にアレンジしました。	21 <b>バナナ</b> 糖分を多く含み、即効性のあるエネルギー源になります。皮の表面の斑点はシュガースポットと呼び、食べごろのサインです。	22 <b>茄子</b> 皮の濃い紫色はアントシアニンの一種で、抗がん作用や老化防止効果が期待できると言われています。	23 	24 <b>りんご</b> 欧米では「1日1個のりんごが医者をつぶす」と言われています。カリウム、食物繊維が生活習慣病を遠ざけるからでしょう。
27 <b>根菜</b> 大根、人参、ごぼうのように根が肥大したものや、里芋、レンコン、じゃがいものように茎が肥大したものなどの総称です。	28 <b>カミナリ汁</b> 熱したサラダ油の鍋に豆腐を入れたときに「バリバリ」と音が出ます。その音が雷のようなのでこの名前が付けました。	29 <b>冷やし中華</b> 野菜、ハム、錦糸卵など色とりどりの具材を麺にのせ、冷たいたれをかけて食べる夏の麺料理です。	30 <b>タンドリーチキン</b> 鶏肉をヨーグルト、カレー粉に漬けて焼くインド料理です。	