

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
昼食	赤飯 吉野汁 鯖の味噌煮 青梗菜のわさび和え フルーツカクテル	そばろ丼 しめじの味噌汁 金平蓮根 黄桃缶	山菜とろろそば 菜めし ちくわの磯辺揚げ メロン	ごはん 小松菜の味噌汁 選べるおかず 南瓜の煮付け みかん缶	海鮮ピラフ コンソメスープ コーンコロケ カリフラワーサラダ	松花堂弁当 ごはん・茄子の味噌汁 冷しゃぶ・胡瓜の酢の物 長芋とわらびの煮付け フルーチェ
間食	黒糖まんじゅう 玄米茶	ロールケーキ カフェオレ	プリン	たい焼き ほうじ茶	ミルクケーキ カルピス	もみじまんじゅう 玄米茶
昼食	牛丼 大根の味噌汁 五目煮 バナナ	ごはん 豆腐の味噌汁 選べるおかず 細切昆布の炒り煮 パイン缶	ごはん かき玉汁 豚肉の味噌漬け焼き ブロッコリーサラダ オレンジ	カレー南蛮 ごはん もやし炒め 黄桃缶	あじさいちらし寿司 吸い物 里芋味噌かけ フルーツカクテル	ごはん 具だくさん汁 鶏肉の香味焼き 長芋のわさび和え みかん缶
間食	バウムクーヘン ミルクティー	栗もなか ほうじ茶	カスタードケーキ レモンティー	フルーツケーキ カフェオレ	小田巻 玄米茶	ホットケーキ ミルクティー
昼食	ごはん わかめスープ かに玉あんかけ 焼きビーフン ほうれん草ともやしのナムル	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	ごはん さつま芋の味噌汁 鶏のバンバンジーソースかけ 金平ごぼう バナナ	ごはん くずうち汁 鯖のごま味噌煮 蓮根サラダ オレンジ	ごはん 里芋の味噌汁 選べるおかず キャベツのソテー フルーツカクテル	ごはん 豆腐の味噌汁 カレイの唐揚げ ポテトサラダ フルーチェ
間食	京風わらびもち ほうじ茶	カステラ 玄米茶	ぶどうゼリー	クリームコンフェ レモンティー	抹茶まんじゅう ほうじ茶	ベビーシュー カフェオレ
昼食	枝豆ごはん 大根の味噌汁 スズキの照り焼き 豆腐サラダ 黄桃缶	ごはん もやしの味噌汁 すき焼き 大豆サラダ バナナ	アンコールランチ 	ごはん 豆腐の味噌汁 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の錦糸和え みかん缶	冷やしきしめん ごはん イカと青梗菜の炒め物 ヨーグルト和え	味噌カツ丼 すまし汁 切り干し大根の煮物 パイン缶
間食	ドーナツ ミルクティー	紫芋まんじゅう 玄米茶	マープルケーキ レモンティー	抹茶プリン	くず桜 ほうじ茶	バウムクーヘン カフェオレ
昼食	ごはん コーンポタージュ 選べるおかず カリフラワーサラダ メロン	ハヤシライス コーンクリームフライ 野菜サラダ 黄桃缶				
間食	バナナカステラ ミルクティー	たこ焼き 玄米茶				

平成27年

選べる おかず メニュー

4日 木曜日

- A：鶏肉の照り焼き
- B：太刀魚の磯辺焼き

9日 火曜日

- A：あじの塩焼き
- B：鶏肉の更紗揚げ

19日 金曜日

- A：鶏肉の南蛮漬け
- B：たらの中華あんかけ

29日 月曜日

- A：ホキのポテトサラダ焼き
- B：鶏肉の味噌マヨネーズ焼き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

アサの話題 七の二十六 ～梅雨～

6月に入るとじめじめした梅雨の季節になります。梅雨の時期になるとカラダがだるく、何をしても疲れてしまうという経験はありませんか。6月は体調管理の難しい時期だといわれています。今回は梅雨の時期の体調管理についてご紹介いたします。

《体調管理が難しい原因》

その理由は温度差が1つにあります。6月というのはちょうど春から夏に移り変わる時期で、天気そのものも不安定ではありますが、気温も不安定な時期が続いています。1日の中でも朝夕と一気に冷え込んだり、雨が降って寒さを感じるほど気温が下がることもありますし、寒いと思ったら次の日晴れて暑さを感じることもあります。この激しい気温の差についていけない人がたくさんみえます。また冷房などで極端に寒く感じることもあり、自律神経が乱れがちになります。自分ではそれほど気になっていなくてもカラダはダメージを受けている場合が多く、急に眠たくなったり、すぐに疲れてしまします。

《健康管理のポイント》

天候・天気にあわせた調節を：雨が降る・降らないだけでなく、最低気温・最高気温も確認しましょう。気温差が大きいほど疲れが出やすいです。その日にあわせた服装で、もしも気温が下がりそうなら上着を持って出かけましょう。

生活リズムを整える：睡眠は疲労を回復し、生活リズムを整えてくれます。毎朝の起床時間を一定にし、朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びましょう。日光の刺激により1日25時間といわれる体内時計がリセットされて、夜良く眠ることが出来ます。

積極的にカラダを動かす：梅雨の時期は運動不足になりがちです。軽く動くだけでも血流が良くなり、カラダがすっきりします。晴れた日は、太陽の光に当たり、憂鬱になりそうな気分をリフレッシュさせましょう！！

☆お知らせ☆

24日(水)・・・アンコールランチ