

2026.6月 献立表 高齢者食

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
星		鮭の レモンマリネ	肉団子の もやしあん	鱈の塩焼き	鶏肉の 香味ソース	ぶりの 漬け焼き	豚肉と蓮根 の甘辛炒め
タ		鶏肉の ケチャップ ソテー	揚げさばの 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	さばの 塩焼き
星	牛肉の卸煮	ロール キャベツの クリーム煮	肉うどん 枝豆じゃこ ご飯	豚バラ大根	さばの 味噌煮	トンカツ	鶏肉の オイスター 炒め
タ	BBQチキン	白身魚の ケチャップ あん	牛肉の 時雨煮	煮付 盛り合わせ	鶏肉ときのこ の旨煮	白身魚の 紅葉焼き	あじの マリネ
星	白身フライ	たंदりー チキン	たらの コンソメ煮	豚肉の 山椒風味	赤魚の 生姜煮	肉豆腐	豚肉の 生姜焼き
タ	豚肉の さっぱり お酢焼き	豚肉と里芋 の煮物	豆腐 ハンバーグ	かれいの 焼き浸し	鶏肉の 塩にんにく 炒め	鮭のマヨ 味噌焼き	さばの 卸あんかけ
星	コロッケ	豚肉と キャベツ の炒め物	あじの 南蛮漬け	梅とろろ うどん 鶏 そぼろ寿司	ぶりの 香味煮	鶏とインゲン の中華炒め	牛肉と牛蒡 の煮物
タ	赤魚の コチュ マヨ焼き	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	あじの 漬け焼き
星	休	たらの チーズ焼き	厚揚げの ピリ辛炒め				
タ	み	豚肉の 生姜焼き	あじの 味噌焼き				

※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

◆夏野菜を食べよう◆

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜類の総称のことです。代表的なものは、トマト・胡瓜・トウモロコシ・オクラ・なすなどがあります。夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

- ①トマト…カリウムを多く含む。
赤い色に含まれるリコピンは老化防止・がん予防に有効。
- ②なす …カリウムを多く含む。
ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる。
- ③オクラ…マグネシウムを多く含む。
独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効。
- ④胡瓜 …水分を多く含む。
身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- ⑤南瓜 …βカロテンを多く含む。
免疫を高めたり、他の栄養素の働きを補助したりする。

これから夏に向けて旬を迎える夏野菜。今から積極的に食べて、暑さに負けない体作りをしましょう。

