

# 6・7月の予定献立表



月	火	水	木	金
27 挽肉カレー コールスローサラダ ソフールヨーグルト	28 肉じゃが 野菜のなめ茸和え かき卵汁	29 焼き鳥井 たたきキュウリ 舞茸の味噌汁	30 さんまの南蛮漬け ひじきの炒め煮 すまし汁	
				1 麻婆春雨 きゅうりともずくの酢の物 中華スープ
4 ハムカツ 切り干し大根の炒め煮 玉ねぎの味噌汁	5 豚こま肉の生姜焼き ナムル ジャガイモの味噌汁	6 鯖の和風カレー煮 小松菜の煮浸し なめこの味噌汁	7 星形ハンバーグ オクラのおかか和え そうめん汁 セタクレープ	8 豚丼 キュウリのキムチ和え わかめスープ
11 ハヤシライス ツナサラダ あじさいゼリー	12 白身魚のフライ ブロッコリーとベーコンの和え物 シメジとコーンの中華風スープ	13 肉野菜炒め ちび肉団子 寄せ豆腐の味噌汁	14 軟骨入りつくね棒 ほうれん草ともやしの塩和え なめこの味噌汁	15 三色丼 中華ポテト オニオンスープ
18 海の日	19 サラダうどん いなり寿司 コーヒゼリー	20 	21 キーマカレー フレンチサラダ カットスイカ	22 

## ★免疫力アップの基本 ～楽しく、おいしく～

コロナウイルスの感染状況もだいぶ落ち着いた状況になりつつあり、制限などの緩和も見られwith コロナの日常となってきました。

油断はできませんが、そろそろ旅行や行楽を楽しみたいと思っけてきている人もいます。

我慢していたことを楽しむために、より免疫力アップしましょう!!!

免疫アップする食材は、用途によってそれぞれあります。

風邪・・・しょうが、ほうれん草、にんじん・・・など

慢性疲労・・・バナナ、アーモンド、あさり、しじみ・・・など

自分の不調にあてはまるすべてをとる必要はありません。また、「これを食べていれば大丈夫」という万能食材ではありません。栄養や効果にこだわり過ぎて、食事のバランスが崩れてしまつては本末転倒です。



大切なのは・・・ なんでも楽しく、おいしく食べて幸せな気分です♡

気温の変化が大きく、体が追いつくのが大変ですが、これから暑い日々を迎えます。

楽しく、しっかり食事をして夏バテしないように体調を整えましょう。

