

梅干しの効能

梅干しの季節となりました。梅干しは7つの効能があります。

1. アルカリ性により血液サラサラ効果
2. 「パニリン」による脂肪燃焼効果
3. クエン酸による殺菌作用→おにぎりの殺菌作用あり
4. 抗ウィルス作用あり→風邪の引き初めに効果あり
5. 大量の有機酸により、疲労回復効果あり
6. 活性酵素を抑制し、しみやしわを改善する
7. ピグリン酸による便通改善効果



土	日
1	2
ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 しそ風味漬け オレンジ 酢の物	たぬきうどん もやしのナムル アメリカンチェリー ヤクルト
ココア コンフェ	カルピス あけぼの羹
8	9
スパゲティナポリタン わかめスープ もろみ和え バナナ	ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き くるみ和え アメリカンチェリー 人参のシリシリ
ココア	抹茶オレ
黒ゴマプリン	しっとりドームケーキ
10	11
親子丼 味噌汁 野菜の豆腐ドレッシング メロン ザーサイの和え物	ごはん 味噌汁 あじの胡麻焼き 五目煮豆 白桃缶 白菜の塩昆布漬け
レモネード	コーヒー
南瓜プリン	梅酒ゼリー
12	13
ごはん わかめスープ 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナ和え パイナップル べったら漬け	ご飯 味噌汁 フライの盛合わせ 胡麻酢和え 黄桃缶 蕪の漬物
紅茶	カフェオレ
枝豆ゼリー	ブルベリームース
14	15
南蛮そば 茄子のみそ炒め さくらんぼ ジョア	カレーライス 味噌汁 花野菜サラダ フルーツヨーグルト ラッキョウ漬け
アップルジュース	レモンティ
白ごま豆乳プリン	オレンジババロア
16	17
ごはん 味噌汁 焼ぎょうざ 八宝菜 バナナ なめたけ和え	ごはん 味噌汁 焼ぎょうざ 八宝菜 バナナ なめたけ和え
ミルクティ	コーヒー
カルピスゼリー	抹茶ミルクゼリー
18	19
中華の日	中華の日
20	21
ごはん 味噌汁 鮭のしそ味噌焼き ひじきの炒り煮 アメリカンチェリー キャベツの甘酢和え	ごはん すまし汁 天ぷら ワサビ和え リンゴ角切
カルピス	ポカリスウェット
抹茶ムース	南瓜ケーキ
22	23
青しそごはん 味噌汁 魚と車麩の煮物 胡麻和え オレンジ 白菜とパプリカ和え物	ごはん 味噌汁 焼ぎょうざ 八宝菜 バナナ なめたけ和え
ココア	コーヒー
アジサイゼリー	抹茶ミルクゼリー
24	25
ごはん すまし汁 鰯とフキの煮つけ 胡桃みそ和え さくらんぼ しその実	ごはん 味噌汁 白身魚のタルタルフライ 南瓜そぼろ煮 黄桃缶 奈良漬
ミルクティ	レモネード
いちごミルクプリン	コーヒームース
26	27
ごはん 味噌汁 玉子の袋煮 ほうれん草の中華和え キウイフルーツ 酢の物	かやくごはん 味噌汁 炒り鶏 酢味噌和え バナナ しば漬け
カフェオレ	カルピス
マンゴープリン	リンゴゼリー
28	29
豆ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き ぜんまい煮 リンゴ角切 大根の塩昆布和え	ごはん わかめスープ 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナ和え パイナップル べったら漬け
レモンティ	ポカリスウェット
笹団子	笹団子
30	
	ビビンバ すまし汁 イカ団子の旨煮 フルーツヨーグルト
	レモンティ
	ロールケーキ

献立表 6月

栃尾デイサービス
センターいずみ苑