



梅雨から夏にかけてのおすすめメニュー



① サーモンのマヨパン粉 イカのマリネ ご飯・コンソメスープ イカ	② ゴーヤチャンプル 人参ラベ ご飯・お味噌汁 ゴーヤ	③ ばら寿司 カボチャの煮物 あさりのお味噌汁 カボチャ	④ かつおのさんが焼き 小松菜煮びたし ご飯・お澄まし かつお	⑤ 水菜の肉巻き さつまいもレモン煮 トウモロコシご飯・お味噌汁 トウモロコシ	⑥ えびとアスパラガスの卵炒め 切干大根サラダ ご飯・中華スープ アスパラガス	⑦ チキンライス ブロッコリーおかか和え コーンスープ ブロッコリー
⑧ とりのあまから焼き じゃこピーマン ご飯・お味噌汁 ピーマン	⑨ 手羽のさっぱり煮 小松菜の煮びたし ご飯・しじみ汁 しじみ	⑩ ビビンバ 空心菜とえびの炒め物 中華スープ 空心菜	⑪ いり豆腐 わかめの酢の物 ご飯・お味噌汁 レモン	⑫ 鰯の梅煮 アスパラと人参の白和え ご飯・お味噌汁 梅	⑬ キーマカレー カボチャサラダ カボチャ	⑭ 鶏ひき肉と納豆のふんわり焼き トマトサラダ ご飯・お味噌汁 とまと
⑮ ズッキーニのトマト煮 コールスロー ご飯・スープ ズッキーニ	⑯ 豆苗と胡麻しゃぶ和え 厚揚げの中華煮 ご飯・お味噌汁 豆苗	⑰ 鰯ごはん 切干大根の煮物 お味噌汁 シマアジ	⑱ 鶏むね肉とブロッコリーの あっさり中華炒め レタスノリサラダ ご飯・お味噌汁 レタス	⑲ ポークチャップ キャベツとジャガイモのガレット ご飯・お味噌汁 キャベツ	⑳ 生姜焼き 玉ねぎマリネ ひじきのそぼろ煮 ご飯・お味噌汁 ひじき	㉑ ノリドレッシング冷麺 トウモロコシ 海藻
㉒ ガバオライス 大豆もやしのサラダ スープ 豆	㉓ 芙蓉蟹 きゅうりパンパンジー ご飯・中華スープ きゅうり	㉔ えびの椎茸ボール 切干サラダ ご飯・お味噌汁 切干大根	㉕ マグロの角煮 水菜おひたし ご飯・お味噌汁 まぐろ	㉖ 春巻き もずく酢 ご飯・お味噌汁 もずく	㉗ れんこんのはさみ焼 トマトサラダ ご飯・お味噌汁 トマト	㉘ 枝豆の肉団子 グリーンサラダ ご飯・お味噌汁 えだまめ
㉙ えびチャブチェ 焼き枝豆 ご飯・お味噌汁 えび	⑳ 鶏の梅煮 小松菜と厚揚げの胡麻和え ご飯・お味噌汁 梅	㉑ 鰯のムニエル タコとオクラの和え物 ご飯・お味噌汁 オクラ	多湿により、自律神経が乱れて胃腸の働きが低下しやすくなる梅雨の季節。さっぱりと食べられる酢の物や、疲労回復に役立ってくれる梅干し・レモンを合わせることがおすすめです。 お水や麦茶での水分補給もお忘れなく！喉が渴く前に飲むことがポイントです。 運動・睡眠と合わせて、調子のよいカラダを整える食事で元気に元気に過ごしましょう。 株式会社ザ・ビッグスポーツ 管理栄養士 橋本真味 			