

# 2018年6月行事予定表・献立表

向野園

月	火	水	木	金	土・日
				1 向野園体育祭予備日 792 <sup>千</sup> カロリー カツカレー	2 3
4 667 <sup>千</sup> カロリー ゆかりごはん 魚の照り焼き なすの炒め物 すまし汁 デザート	5 595 <sup>千</sup> カロリー パン からあげ コーンスープ デザート	6 カルシウムデー 685 <sup>千</sup> カロリー ごはん 赤魚の煮物 ピーマンサラダ みそ汁	7 635 <sup>千</sup> カロリー ごはん 黒酢あんかけ 高野豆腐の煮物 みそ汁	8 誕生日お祝いデー 利用者工賃支給日 764 <sup>千</sup> カロリー ごはん ホイコウロウ 春雨サラダ スープ デザート	9 10 
11 644 <sup>千</sup> カロリー スタミナ丼 カニサラダ みそ汁	12 ワーキングチーム リフレッシュ事業 627 <sup>千</sup> カロリー ごはん 魚の幽庵焼き 豆腐サラダ 豚汁 ところてん	13 689 <sup>千</sup> カロリー 和風カレー丼 サラダ 飲み物	14 582 <sup>千</sup> カロリー パン トマチー えびといんげんの炒め物 スープ	15 789 <sup>千</sup> カロリー ごはん ぎょうざ 豆腐と野菜のごま汁 デザート	16 17 
18 731 <sup>千</sup> カロリー ごはん 魚のホイル焼き 切干大根の煮物 みそ汁 デザート	19 733 <sup>千</sup> カロリー ホットドッグ 揚げパン さつまいもサラダ 牛乳 コーヒ牛乳 どちらかを 選んでね	20 705 <sup>千</sup> カロリー ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	21 703 <sup>千</sup> カロリー ごはん とんかつ 野菜の煮しめ みそ汁	22 625 <sup>千</sup> カロリー ごはん ちぎりあげ かぼちゃフライ すまし汁 デザート	23 菓子工房 親睦事業バーベキュー 772 <sup>千</sup> カロリー 焼きそば イカリング コーヒ牛乳 24
25 642 <sup>千</sup> カロリー パン チリコンカン サラダ 飲み物	26 693 <sup>千</sup> カロリー ごはん さばの黄金焼き ごま酢和え ソーメン汁	27 694 <sup>千</sup> カロリー ごはん 鶏肉の薬味ダレ フワフワ卵のスープ デザート	28 ワーキングチーム 1泊旅行 777 <sup>千</sup> カロリー ミートスパゲティ カリフォルニアサラダ デザート	29 ワーキングチーム 1泊旅行 605 <sup>千</sup> カロリー ごはん 魚の生姜酢かけ ジャガイモのカレーサラダ スープ	30 

## 今月の料理紹介

### 桜えびとヤングコーンの炊き込みご飯



2合分	
米	2合
桜えび	8g
ヤングコーン	80g
フロッコリースフラウト	5g
和風だし	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1
塩	ひとつまみ

#### 作り方

1. 米は洗ってざるにあげる。ヤングコーンは1cm幅に切る。
2. 炊飯器に米、だし、しょうゆ、酒、塩で調味しヤングコーン、桜えびを入れて炊く。
3. 炊き上がったら、フロッコリースフラウトを飾ればできあがり。



ヤングコーンは名前の通りとうもろこしのこども(若く収穫したもの)です。切り口がかわいく盛り付けをおしゃれに見せたいときに重宝します。最近では国産のものも良く見かけるようになりました。

## 疲れにくい生活のすすめ

### 運動編

ハードな運動ではなく軽い運動を習慣に

長時間同じ姿勢でいるより時々立ち上がって血流をアップ

朝食をとらずに運動するのは禁物

心臓に負担をかけるので朝の運動は朝食をとって30分休憩したあとに

### 睡眠編

睡眠は6時間以上とる。

質の良い眠りをとることが大事！個人差があるが6時間以上が目安。

寝る前に白湯をのんでおく。

胃腸が温まり気持ちが落ち着く。副交感神経が優位にはたらき眠りもつきやすくなる。

ぬるめの風呂で眠りにつきやすく

### 生活のくふう

紫外線カットで目の疲れを防ぐ

なんにもせずにぼーっとする時間をもつ

