

6月

[1~15]

◇今月のひとこと◇

6月21日(日)は夏至です。夏至とは「日長きこと至る、きわまる」という意味だそうです。1年の中で、最も昼が長く夜の短い日になります。冬至と比べた場合、東京などでは、昼の時間差は5時間近くもあるそうです

ご当地メニュー



群馬県

ソースカツ丼

元祖は群馬県桐生市にある鰻屋と言われています。伝統のうなぎのタレにウスターソースをブレンドし、カツにくぐらせたものをご飯の上にのせた丼。昭和初期に考案されました。

焼きまんじゅう

小麦の生産が盛んで粉食文化が根付いている群馬県。焼きまんじゅうとは、小麦粉に酒種を混ぜ、蒸かした饅頭に、味噌ダレを塗り揚げ目をつけたもので、江戸時代末期に発祥したと言われています。

3月9日(火)屋食・おやつ

Table with 7 columns representing days of the week: 1 (月), 2 (火), 3 (水), 4 (木), 5 (金), 6 (土), 7 (日)

Main menu table with 7 columns for days and 4 rows for meal types: 朝食A, 朝食B, 屋食, 朝食. Includes items like 豚肉の山椒焼き, 鶏肉の梅しそ焼き, etc.

Table with 7 columns representing days of the week: 8 (月), 9 (火), 10 (水), 11 (木), 12 (金), 13 (土), 14 (日), 15 (月)

Main menu table for days 8-15, with 4 rows for meal types: 朝食A, 朝食B, 屋食, 朝食. Includes items like 豚肉と野菜の炒め物, 焼ウインナー, etc.

旬の食材 (Seasonal Ingredients) section featuring images and names of Okra, Tomato, Zucchini, and Eggplant.

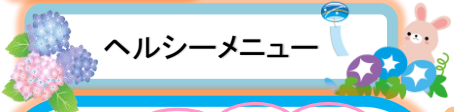
※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

6月

【16~30】

◇今月のひとこと◇

6月21日(日)は夏至です。夏至とは「日長きこと至る、きわまる」という意味だそうです。1年の中で、最も昼が長く夜の短い日になります。冬至と比べた場合、東京などでは、昼の時間差は5時間近くもあるそうです



ヘルシーメニュー

ご飯
豚しゃぶ風おろしポン酢
卵の花
オクラの和え物
そうめんのすまし汁

6月27日(土)昼食

大根おろしに含まれる辛味のもととなる成分、イソチオシアネートは抗菌効果や抗酸化作用があり、風邪予防や老化防止が期待できます。
おからは、低カロリーで満腹感が高く感じられ、脂肪吸収を抑える効果があります。
オクラの独特なネバネバとした成分は、ガラクトサンやペクチンなどの食物繊維です。ペクチンには整腸作用やコレステロール低下作用があります。



Table with 7 columns (days 16-22) and 4 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 夕食). Each cell contains a meal name and a small image of the dish. Day 21 is highlighted as '父の日メニュー'.

23 (火) 24 (水) 25 (木) 26 (金) 27 (土) 28 (日) 29 (月) 30 (火)

Main menu table with 8 columns (days 23-30) and 4 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 夕食). Each cell contains a meal name and a small image of the dish. Day 27 is highlighted as 'ヘルシーメニュー'.



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。