

向暑の候、いかがお過ごしでしょうか。

ジメジメとした梅雨の時期。体がだるくなったり食欲が落ちてしまったりと、体調が優れなくなりがちです。

このような気分になったときに、試して頂きたい食材が「カレー粉」です。良い香りが食欲を増進させてくれます。汎用性も高く、使いやすい食材です。しっかりとご飯を食べて、梅雨の時期を元気に乗り切りましょう。



## 6月10日 「入梅」特別献立



「入梅」とは梅雨入りを意味します。

『梅雨も楽しもう!』をテーマに、

風味豊かな生姜ごはんやさっぱりとした梅風味和え等をご用意します。



## 6月14日

### 麦とろご飯



「麦とろごはん」とは、押し麦ごはんにとろろ汁(長芋をだしでのばしたもの)をかけた料理です。

とろろに含まれる酵素は、麦のビタミンB等の栄養吸収率を高め、胃腸の消化吸収を助ける効果があります。

この組み合わせは、夏バテ予防に最適ですよ。



## 6月24日

### 秋田県メニュー

さらりと滑らか、つるつるした舌触りの「稲庭うどん」。細くても、こしがあるところが魅力です。



## 6月25日

### 新作カレー ひき肉と豆のカレー

流行の「ダルカレー」が登場です。

「ダル」とは、インドで豆類を示す言葉です。

今回は、入居者様が食べやすいようにひき肉と合わせます。



## 6月29日

### 夏越しの祓メニュー

「夏越しの祓(はらえ)」とは、6月の末、半年の穢れを神社に作られた大きな茅の輪っかをくぐることでお祓いし、夏の病や災いに遭わないように祈る行事です。

この日は、茅の輪に見立てた「かき揚げ」を食べ、無病息災を願います。

