

# 結女だより

2016年6月1日発行

◎企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



紫陽花が綺麗な季節です。梅雨の合間を縫ってお散歩でもいかがでしょう。



結女では地場の野菜を使っているため、旬の野菜は採れる時間が同時で、たびたび献立に登場します。

旬の野菜は味わいが濃くなり、大切な栄養素もグンとアップします。これからの季節の野菜は、ほてった体を冷やす作用や、夏ばてに負けないようにスタミナがつくよう調整してくれます。暑さで奪われやすいビタミンCも豊富です。

## 《鶏肉料理いろいろ①》

結女の献立には、同じ鶏肉を焼くにしてもいくつかのバリエーションがあります。

《雉焼き》醤油、味醂、生姜で作った漬け汁に漬けて焼いて、胡麻をふります。雉は鳥類の中では美味とされ、その雉の肉を味わってみたいという、擬似料理が始まりと、言われています。

《鋏焼き》昔、猟師が山で鶏を撃って、鋏の上で焼いたとされる醤油味のお料理です。

《照焼き》結女では、氷砂糖と醤油で焼いた好評のお料理です。

## レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

6月25日(土) 12時15分～  
ランチ 650円(コーヒー・デザート付)  
場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。  
包括支援センターや専門家の協力も得られます。  
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。  
お気軽にご参加ください。

◎ 気温の変化が激しいので、体調に気をつけましょう

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
お休	お休	お休	お休	お休	お休	お休
・焼肉 ・じゃが芋の炒め煮 ・ナムル	・焼魚 ・筑前煮 ・酢の物	・タンポプリーチキン ・煮物 ・野菜サラダ	・煮魚 ・卵と春雨の炒め物 ・おひたし	・天麩羅 ・莖若布の煮物 ・胡麻酢和え	・ハンバーグ ・煮物 ・おひたし	・水羊羹
・焼魚 ・豚肉の梅紫蘇天 ・マカロニサラダ	・チーズケーキ	・わらび餅	・コロッケ ・切干大根の煮物 ・青菜の卵和え	・和風菓子	・ソーダゼリー	・袋菓子
・鶏のホイル焼 ・煮物 ・胡麻和え	・煮魚 ・キツジユ ・中華サラダ	・ミートローフ ・煮物 ・おひたし	・焼魚 ・肉じゃが ・胡麻酢和え	・煮魚 ・豚肉と茄子の味噌炒め ・おひたし	・カニ玉 ・五目きんぴら ・大学芋	・袋菓子
・ウツワル	・抹茶寒天	・紅茶とクッキー	・ポーナツ	・袋菓子	・袋菓子	・袋菓子
・キーマカレー ・トマトサラダ ・スープ ・デザート ・ヨーグルト	・海老のフリッター ・煮物 ・胡麻和え	・焼魚 ・青椒肉絲 ・南瓜の煮物	・つくねの照り煮 ・野菜炒め ・おひたし	・杏仁豆腐	・鯨の南蛮漬け ・パスタサラダ ・卵豆腐	・サンドイッチ
26	27	28	29	30		
お休	お休	お休	お休	お休		
・ウツワル	・ウツワル	・ウツワル	・ウツワル	・ウツワル		

\* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。