

配達のご連絡は午前10時までにお願ひします

☎ 046-244-6915

Cafeきづき

定休日:木・土・日・祝祭日

menu for the month

6月の薬膳ごはん

各日10食限り!

600円



薬膳健康づくり研究会(管理栄養士・栄養士)に調理法、食材効能の指導をいただいています

メイン料理	月	鶏肉の焼き浸し (約234kcal)
	水	鱈の野菜あんかけ (約111kcal)
	金	きのこソースハンバーグ (約289kcal)



7月よりメイン料理が【月曜：ひき肉料理】【金曜：肉料理】に変更になります

副菜	6/2 ~ 6/16	五目ひじき (約48kcal) 南瓜のいとこ煮 (約67kcal)
	6/19 ~ 6/30	五目ひじき (約48kcal) 新じゃがのフライドポテト風 (約58kcal)

ご飯(五穀米) (約288kcal)

6月のポイント

雨が多く多湿となる梅雨は5~6月にかけて農作物が豊かに育つ時期ですが、人体には過剰な湿気となって体調を崩しやすいので注意が必要です。自然界では湿度が高まると蒸し暑く、細菌が繁殖しやすい、食物が腐りやすいです。梅雨時は脾胃の働きが活発になると同時に湿の影響を受けやすい。蒸し暑さのため水分摂取が多く、湿が苦手な脾胃へのダメージが大きくなります。水液代謝が低下すると、余分な湿気は湿邪となり、気のめぐりが悪く、関節痛など起こしやすい。体のだるさ、重たさ、回復が遅いなどの症状が出やすく、気の流が滞りやすくなる。脾胃の働きの低下、頭痛、頭が重い、目やに、食欲不振、吐き気、嘔吐、膨満感、倦怠感、下痢、湿疹、腰痛、足のむくみ、痛みなどが起こりやすい。

薬膳とは中医学理論に基づいて調理された料理です。病気の予防や回復、保健を目的にした、おいしい食事のことです。薬膳料理は、生薬を使ったものだけではなく、日々の私たちが食べている穀物や野菜、肉、魚、乳製品などの性質や効能等を考慮して季節に合わせた料理です。

認定NPO法人きづき

- ・就労移行支援事業所
WORKきづき
- ・就労継続支援B型事業所
HOPEきづき