



常食(御飯食) 献立日より 2024年6月 ◇①◇



曜日 日付	月	火	水	木	金	土 1	日 2		
朝A	<p>6月8日(土)おやつ『手作り冷やししるこ(あられ)』</p>  <p>おしるこは江戸時代に誕生し、現在も味付けなど進化しながら楽しまれています。地方によって呼び方や作り方が異なるそうです。冬に食べるイメージが強いですが、近年では冷やししるこが登場し年中楽しめるおやつになりました。ナリコマオリジナルの冷やししるこをぜひお楽しみください。</p>					青葉雑炊(小松菜) 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ はちみつねり梅 エネ:300kcal 蛋白:9.7g 脂質:9.6g 食塩:2.08g	御飯 プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) エネ:372kcal 蛋白:12.5g 脂質:7.5g 食塩:1.85g		
						御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(油揚げ・あさり) ミルク寒天(あんずソース) エネ:586kcal 蛋白:26.6g 脂質:19.8g 食塩:1.89g	御飯 さわらの西京焼き 切干大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナツドレ和え すまし汁(えのき・しいたけ) エネ:465kcal 蛋白:22.3g 脂質:10.0g 食塩:1.71g		
								御飯 ホキのピカタ(和風バターソース) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)白味噌仕立て エネ:547kcal 蛋白:24.2g 脂質:17.8g 食塩:3.05g	御飯 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(チンゲン菜・かまぼこ)いりこ風味 エネ:563kcal 蛋白:22.4g 脂質:22.1g 食塩:2.02g
								エネ:1506kcal 蛋白:62.0g 脂質:51.3g 食塩:7.10g	エネ:1481kcal 蛋白:58.1g 脂質:41.6g 食塩:5.64g
						計			
日付	3	4	5	6	7	8	9		
朝A	食パン ボロニアソーセージ キャベツと鶏肉のスープ エネ:307kcal 蛋白:11.7g 脂質:15.1g 食塩:2.08g	御飯 玉子焼き 白菜となめこの香味和え 味噌汁(うまい菜・人参) エネ:369kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.0g 食塩:1.30g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) もやしと油揚げの麴ナムル和え 味噌汁(里芋・白菜) エネ:382kcal 蛋白:14.2g 脂質:7.6g 食塩:1.52g	御飯 ほうれん草のオムレツ 納豆 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エネ:351kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.4g 食塩:1.41g	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラの大き葉ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネ:378kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.1g 食塩:1.34g	御飯 5品目具材の玉子焼き カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜) エネ:401kcal 蛋白:12.6g 脂質:10.6g 食塩:1.41g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(白菜・しめじ) エネ:367kcal 蛋白:12.0g 脂質:5.4g 食塩:1.51g		
	御飯 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソース 味噌汁(大根葉・しめじ)麦白味噌仕立て 黄桃缶のピーチジュレ エネ:574kcal 蛋白:23.4g 脂質:21.7g 食塩:1.68g	ご飯 豚の塩ダレ炒め えびシューマイ カリフラワーとピーマンのマヨサラダ エネ:463kcal 蛋白:19.3g 脂質:16.5g 食塩:4.91g	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 金時豆煮 ほうれん草と平天のわさび和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 エネ:548kcal 蛋白:21.7g 脂質:14.7g 食塩:2.72g	豚丼 白菜といかのとろみ炒め ブロッコリーとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) エネ:565kcal 蛋白:26.1g 脂質:18.4g 食塩:3.10g	御飯 えびマカロニグラタン(中濃ソース) もやしとニラの炒め物 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(洋なし缶・パイ缶) エネ:488kcal 蛋白:16.2g 脂質:13.8g 食塩:2.07g	御飯 シカネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ:469kcal 蛋白:26.3g 脂質:10.9g 食塩:2.27g	御飯 鶏チリ 冷やし冬瓜 味噌汁(あさり・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト エネ:606kcal 蛋白:22.2g 脂質:23.5g 食塩:2.01g		
昼	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネ:504kcal 蛋白:21.4g 脂質:13.0g 食塩:3.12g	御飯 肉じゃが(牛肉) なすの揚げ浸し 味噌汁(おくら・巻麴)白味噌仕立て みかん缶 エネ:624kcal 蛋白:16.8g 脂質:22.4g 食塩:2.27g	御飯 いわしの生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エネ:493kcal 蛋白:17.8g 脂質:15.2g 食塩:2.44g	御飯 さばの塩焼き 山芋とちくわの煮物 もずく酢 味噌汁(豆腐) エネ:531kcal 蛋白:20.9g 脂質:21.3g 食塩:2.83g	御飯 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(なす) エネ:535kcal 蛋白:25.0g 脂質:19.1g 食塩:2.21g	御飯 豚肉の野菜炒め 切干大根の煮物 やっこ(梅ダレ) 赤だし(玉ねぎ・わかめ) エネ:538kcal 蛋白:22.6g 脂質:20.2g 食塩:2.80g	御飯 白身魚の煮付け れんこんと豚肉の金平 キャベツと平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(チンゲン菜・人参) エネ:493kcal 蛋白:24.6g 脂質:14.1g 食塩:2.23g		
	エネ:1471kcal 蛋白:57.7g 脂質:50.0g 食塩:6.93g	エネ:1550kcal 蛋白:49.1g 脂質:50.5g 食塩:8.58g	エネ:1557kcal 蛋白:56.9g 脂質:39.7g 食塩:6.73g	エネ:1495kcal 蛋白:60.7g 脂質:46.1g 食塩:7.35g	エネ:1475kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.6g 食塩:5.70g	エネ:1563kcal 蛋白:65.0g 脂質:42.0g 食塩:6.51g	エネ:1565kcal 蛋白:61.1g 脂質:47.0g 食塩:5.85g		
計						エネ:1475kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.6g 食塩:5.70g	エネ:1563kcal 蛋白:65.0g 脂質:42.0g 食塩:6.51g		

曜日 日付	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝A	食パン ミートオムレツ じゃがいもとベーコンのスープ E:303kcal 蛋白:9.9g 脂質:13.4g 食塩:1.84g	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・大根菜) E:416kcal 蛋白:10.5g 脂質:10.4g 食塩:1.36g	御飯 擬製豆腐 うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(あさり・しいたけ) E:357kcal 蛋白:14.2g 脂質:5.4g 食塩:1.71g	御飯 磯巻き卵 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・しめじ) E:352kcal 蛋白:15.3g 脂質:6.6g 食塩:1.57g	御飯 ハムチーズピカタ いんげんの麴ナムル和え 味噌汁(うまい菜・えのき) E:349kcal 蛋白:9.5g 脂質:7.3g 食塩:1.49g	大根雑炊 筑前煮 うまい菜とかまぼこのごまドレサラダ ちりめん山椒 E:279kcal 蛋白:15.9g 脂質:7.4g 食塩:1.66g	御飯 いかつみれ(コンソメ) もやしのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E:375kcal 蛋白:14.5g 脂質:7.0g 食塩:1.65g
	あじさい寿司 里芋の鶏そぼろ煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)白味噌仕立て E:488kcal 蛋白:16.0g 脂質:12.0g 食塩:3.15g	大豆のチキンカレー キャベツとコーンの和風ドレサラダ 洋なし缶のオレンジジュレ E:518kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.1g 食塩:2.51g	御飯 白身魚の竜田揚げ 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐) E:509kcal 蛋白:17.9g 脂質:14.0g 食塩:1.70g	御飯 焼あじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 チンゲン菜とえのきの練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜) E:509kcal 蛋白:25.9g 脂質:14.7g 食塩:2.66g	越前おろしそば[福井県郷土料理] なすの味噌炒め ポテトサラダ E:475kcal 蛋白:11.8g 脂質:19.1g 食塩:2.19g	御飯 カツとじ 金時豆煮 ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 味噌汁(人参・しめじ) E:646kcal 蛋白:24.7g 脂質:18.3g 食塩:2.31g	赤飯 赤魚山椒焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 白菜の洋風お浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) E:481kcal 蛋白:27.7g 脂質:10.5g 食塩:3.07g
お							
夕	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き いんげんとパプリカのソロサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麴) E:583kcal 蛋白:21.8g 脂質:24.8g 食塩:2.56g	御飯 赤魚の焼き浸し れんこんと豚肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:489kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.5g 食塩:1.84g	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ささみ・もやし・サーサイ) マンゴー缶 E:557kcal 蛋白:21.6g 脂質:21.9g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉のマスタード焼き 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味 E:546kcal 蛋白:22.7g 脂質:17.8g 食塩:2.23g	御飯 シロガネダラの煮付け 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:604kcal 蛋白:23.7g 脂質:17.0g 食塩:3.45g	御飯 さばの味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとなめこの和え物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜) E:544kcal 蛋白:24.2g 脂質:23.3g 食塩:2.09g	御飯 煮込みハンバーグ しろなとツナのソテー カリフラワーのハンパドレサラダ のり佃煮 E:549kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.9g 食塩:2.03g
	計	E:1459kcal 蛋白:49.3g 脂質:54.0g 食塩:7.64g	E:1482kcal 蛋白:56.6g 脂質:36.6g 食塩:5.97g	E:1465kcal 蛋白:53.7g 脂質:41.3g 食塩:5.56g	E:1572kcal 蛋白:65.9g 脂質:49.5g 食塩:6.61g	E:1524kcal 蛋白:45.9g 脂質:45.8g 食塩:7.36g	E:1519kcal 蛋白:65.0g 脂質:50.4g 食塩:6.07g
日付	17	18	19	20			
朝A	食パン いんげんとウインナーのソテー コーンポタージュスープ 手作りバナナ風味ゼリー E:357kcal 蛋白:10.4g 脂質:13.1g 食塩:1.65g	御飯 千草焼き うまい菜と油揚げの和え物 味噌汁(玉ねぎ・あさり) E:351kcal 蛋白:13.9g 脂質:5.5g 食塩:1.56g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(里芋・もやし) E:399kcal 蛋白:12.7g 脂質:9.2g 食塩:1.44g	御飯 メヌケの焼き浸し ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ) E:362kcal 蛋白:19.7g 脂質:5.7g 食塩:1.51g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>6月10日(月)昼食 『あじさい寿司』</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>6月14日(金)昼食 『越前おろしそば』 [福井県郷土料理]</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>6月16日(日)昼食/おやつ 『父の日』</p>  </div> </div> <p>梅雨の時期になると様々な色で花を咲かせるあじさいは華やかな風物詩です。あじさい寿司はあじさいの色に見立てた色のすし酢を使い、大葉や玉子、イクラなどであじさいの花のように盛り付けをしたものです。しば漬けが食感のアクセントになっています。</p> <p>越前おろしそばは福井県の郷土料理で、福井県では日常はもちろん、婚礼料理やコース料理のメイン料理としても登場しているそうです。400年以上の歴史がある料理で、大根おろしを添えて冷たいつゆをかけるのが特徴です。福井の方は年中冷たいつゆで食べるそうです。</p> <p>父の日は、「母の日のように父親にも感謝する日を！」と声を上げたアメリカのドット夫人の父親の誕生日が6月だったことから6月に決まったそうです。ナリコマの父の日メニューはお祝いに欠かせない赤飯をはじめ、刺身や茶碗蒸しなど人気の高いメニューで揃えています。</p>		
	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 ほうれん草とちくわのからし和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)白味噌仕立て E:591kcal 蛋白:18.9g 脂質:23.7g 食塩:2.26g	御飯 ホキのグリル(きのこソース) カリフラワーとベーコンのソテー 赤だし(絹揚げ・キャベツ) ヨーグルト(マンゴーソース) E:456kcal 蛋白:21.9g 脂質:12.8g 食塩:1.99g	炊き込み御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 E:521kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.9g 食塩:3.29g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(ごぼう・大根菜)麦白味噌仕立て かつおねり梅 E:567kcal 蛋白:18.3g 脂質:18.6g 食塩:2.68g			
お							
夕	ゆかり御飯 ホッケのタレ焼き 絹揚げと人参の煮物 大根と人参の生酢 味噌かきたま汁 E:456kcal 蛋白:24.6g 脂質:10.6g 食塩:2.39g	御飯 豚肉ともやしのごま醤油炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・大根菜) E:599kcal 蛋白:21.9g 脂質:25.6g 食塩:2.01g	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(ソーメン) E:510kcal 蛋白:23.2g 脂質:16.9g 食塩:2.91g	御飯 豚の野菜炒め 手作り味噌付きごま豆腐 白菜とちくわの和え物 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:497kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.4g 食塩:2.43g			
	計	E:1495kcal 蛋白:55.7g 脂質:51.4g 食塩:6.40g	E:1490kcal 蛋白:59.9g 脂質:47.1g 食塩:5.67g	E:1577kcal 蛋白:62.5g 脂質:39.4g 食塩:7.71g	E:1589kcal 蛋白:56.9g 脂質:53.0g 食塩:6.97g		

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					21	22	23
朝A	6月30日(日)おやつ 『手作りわらび餅 (小倉あん添え)』 夏越の祓 				御飯 チキンピカタ ほうれん草のおから和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:358kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.3g 食塩:1.73g	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:408kcal 蛋白:14.6g 脂質:9.9g 食塩:1.39g	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(うまい菜・もやし) E:385kcal 蛋白:11.3g 脂質:8.4g 食塩:1.35g
					御飯 さわらの照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(白菜・かまぼこ) E:509kcal 蛋白:30.3g 脂質:13.2g 食塩:2.33g	御飯 牛肉の和風炒め ごぼうと豚肉の味噌煮 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ E:560kcal 蛋白:12.0g 脂質:17.5g 食塩:3.50g	御飯 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと豚肉の炒め煮 揚げなすの甘酢和え すまし汁(大根葉・人参) E:585kcal 蛋白:29.2g 脂質:22.5g 食塩:2.02g
					御飯 豚肉の山椒煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(キャベツ・大根) 杏仁豆腐(パイン缶添え) E:558kcal 蛋白:18.8g 脂質:17.1g 食塩:2.18g	御飯 さけの香味焼き キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(絹揚げ・わかめ)白味噌仕立て 高菜炒め E:475kcal 蛋白:22.9g 脂質:15.2g 食塩:1.59g	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根とちりめんの煮物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 E:470kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.0g 食塩:2.75g
					E:1540kcal 蛋白:63.4g 脂質:41.5g 食塩:6.42g	E:1570kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.9g 食塩:6.57g	E:1516kcal 蛋白:64.5g 脂質:48.3g 食塩:6.20g
					計	計	計
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝A	食パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと鶏肉のスープ E:307kcal 蛋白:12.7g 脂質:13.3g 食塩:1.87g	御飯 鶏肉のグリル アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:368kcal 蛋白:13.7g 脂質:8.7g 食塩:1.20g	御飯 かに玉 しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(白菜・大根葉) E:334kcal 蛋白:9.6g 脂質:6.0g 食塩:1.51g	御飯 海鮮豆腐ステーキ カリフラワーと玉ねぎのレモンレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:397kcal 蛋白:9.5g 脂質:11.7g 食塩:1.49g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 小松菜の麺ナムル和え 味噌汁(里芋・大根) E:344kcal 蛋白:12.1g 脂質:5.9g 食塩:1.46g	しろな雑炊 いんげんとベーコンのソテー もやしのバンパンドレサラダ 金時豆煮 E:318kcal 蛋白:10.5g 脂質:12.2g 食塩:1.63g	御飯 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) E:430kcal 蛋白:15.1g 脂質:12.1g 食塩:1.48g
	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め いかふくさ焼き とろろの梅かつお和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:551kcal 蛋白:22.4g 脂質:19.4g 食塩:2.15g	ご飯 シマホッケの塩麹焼き れんこんと豚肉の煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て E:471kcal 蛋白:17.3g 脂質:9.3g 食塩:2.76g	御飯 かれいの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩) E:531kcal 蛋白:28.6g 脂質:17.7g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大根と平天の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) E:479kcal 蛋白:20.3g 脂質:12.7g 食塩:2.49g	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ 手作りすいかゼリー E:555kcal 蛋白:16.2g 脂質:17.9g 食塩:2.14g	御飯 銀ひらすの西京焼き 絹揚げの煮物 ブロッコリーとちくわの練りごま和え すまし汁(白菜・わかめ) E:514kcal 蛋白:27.5g 脂質:15.3g 食塩:2.42g	木の葉丼 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナツレサラダ 味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味 E:499kcal 蛋白:17.0g 脂質:12.6g 食塩:3.11g
昼	御飯 さばの南部焼き かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐) E:541kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.5g 食塩:1.79g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆煮 ブロッコリーとパプリカのバジルレサラダ 味噌汁(なす) E:590kcal 蛋白:19.0g 脂質:24.2g 食塩:2.38g	御飯 豚肉のブルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁(ほうれん草・あさり) ミルク寒天(洋なし缶添え) E:544kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.1g 食塩:1.89g	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 金平ごぼう やっこ(醤油) 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味 E:588kcal 蛋白:26.8g 脂質:20.6g 食塩:2.01g	御飯 白身魚の煮付け なすの揚げ浸し さつまいもとオレンジのサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) E:519kcal 蛋白:20.7g 脂質:14.9g 食塩:2.00g	御飯 合鴨スモークスライス キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草とちりめんのピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) E:577kcal 蛋白:27.8g 脂質:23.7g 食塩:2.70g	御飯 鶏のやわらか煮 チンゲン菜とツナの炒め物 白菜と平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E:488kcal 蛋白:21.8g 脂質:14.3g 食塩:2.26g
	E:1474kcal 蛋白:58.2g 脂質:54.4g 食塩:5.85g	E:1562kcal 蛋白:53.2g 脂質:44.3g 食塩:6.39g	E:1503kcal 蛋白:60.4g 脂質:45.5g 食塩:5.64g	E:1517kcal 蛋白:57.3g 脂質:46.8g 食塩:6.03g	E:1518kcal 蛋白:50.3g 脂質:42.7g 食塩:5.70g	E:1507kcal 蛋白:68.2g 脂質:55.8g 食塩:6.86g	E:1456kcal 蛋白:54.6g 脂質:39.1g 食塩:6.88g
計	計	計	計	計	計	計	計



“夏越の祓”とは一年の半分にあたる6月30日に、半年の間に溜まった穢れを落とし、残り半年の息災を祈願する行事です。暑くなるこの時期に体調を崩す方が多かったので、甘く食べやすいお菓子でエネルギーを補給し厄除けしていたそうです。