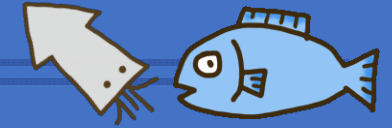
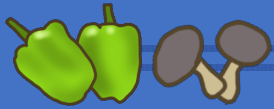


# 2022年7月 週間献立表



月日	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 焼きはんぺん 梅味サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 焼き魚 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ひじきの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 卵豆腐 蓮根炒り煮 梅びしお	ご飯 味噌汁 目玉焼き 和え物 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 酢の物 やわらかごぼう金平 鯛みそ
昼食	ご飯 ふわふわ鶏団子 付け合わせ ずいきの炒め煮 お浸し 吸物 わらび餅	冷麺 ゆかり飯 冬瓜の葛煮 木綿のバター醤油 フルーツ	ご飯 チキン南蛮カツ 付け合わせ チンジャオロース 酢の物 味噌汁 フルーツ	祭り寿司 蕪の煮物 洋風和え物 吸物 七夕ゼリー	ご飯 ビーフシチュー 焼きナス ロールキャベツ 箸休め リンゴのコンポート	ご飯 旨トロ豚バラ大根 梅和え ナムル 味噌汁 デザート	ご飯 塩焼き おろし大根 小松菜の和え物 炒り豆腐 お吸い物 蒸しケーキ
夕食	ご飯 サーモン野菜焼 付け合わせ 人参ナムル コンソメスープ 茄子の煮物	ご飯 魚きのごソースかけ 洋風和え物 含め煮 吸物	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 肉じゃが風 ミモザ和え 中華スープ	ご飯 生姜煮 付け合わせ 南瓜の含め煮 胡麻和え 赤だし	ご飯 白身魚幽庵焼き 付け合わせ サラダ 絹揚げ煮つけ 味噌汁	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 吸物 昆布の炒り煮 手作りポテトサラダ	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 変わりお浸し ポークビーンズ 健康豆乳スープ
カロリー	1652Kcal	1591Kcal	1605Kcal	1553Kcal	1630Kcal	1710Kcal	1618Kcal
蛋白質	59.5g	59.1g	57.0g	58.9g	55.2g	56.4g	63.6g
食塩	8.4g	8.7g	8.4g	8.1g	8.1g	8.4g	7.9g

## ★一言コラム★

### 『穴子(あなご)の日』

7月5日は穴子の日です。語呂合わせで、あな(7)ご(5)らしいです。穴子は夏が旬ということもあり、穴子のPRのために株式会社グリーンフーズが制定した記念日です。グリーンフーズは現在事業を停止していますが、かつては穴子のシェア業界トップだったそうです。穴子はうなぎに比べると淡泊ですが栄養価の高い食べ物です。目の働きをよくするビタミンA、代謝をよくするビタミンB2など豊富でしかも高タンパクで低カロリーです。おいしく食べて暑さを乗り切りましょう！！



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

