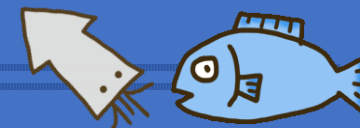




# 2022年7月 週間献立表

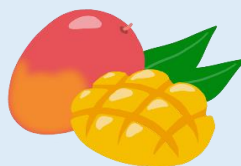


月日	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り卵 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 冷奴 辛し和え 漬物	ご飯 味噌汁 変わり和え きんぴら 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ ジャガイモ甘煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁(大根) 煮物 酢の物 佃煮	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 ポテトサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 マスの塩焼き 蕪の煮物 漬物
昼食	ご飯 野菜たっぷりカレー 炒め煮 焼きナス フルーツ	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ ひじきの煮物 ドレッシング和え ビーフスープ メロンゼリー	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 デザート	ご飯 ぶっかけうどん 酢の物 茄子の炒め煮 ゼリー	親子丼 モズクスープ ピーナツ和え 懐かしい田舎煮 和菓子	ご飯 肉団子の甘酢煮 吸物 芋煮 ごま豆腐 フルーツ	ご飯 照り焼き 付け合わせ クリーミースープ 酢味噌和え 卵の花 クリームコンフェ
夕食	ご飯 味噌汁 付け合わせ 里芋含め煮 和え物 吸物	ご飯 回鍋肉 吸物 がんもの含め煮 ブロッコリツナ和え	ご飯 南部焼 付け合わせ 高野の卵とし なます 吸物	ご飯 白身の天ぷら 付け合わせ 吸物 梅和え ふきの炒め煮	ご飯 和風変わり焼き 付け合わせ 中華スープ 筍の煮物 ドレッシング和え	ご飯 今が旬鰯の塩焼き 付け合わせ 磯香和え 南瓜の旨煮 赤だし	ご飯 ポークチャップ 付け合わせ サラダ キャベツの煮びたし コンソメスープ
カロリー	1581Kcal	1599Kcal	1601Kcal	1600Kcal	1570Kcal	1633Kcal	1674Kcal
蛋白質	62.2g	59.0g	62.3g	53.5g	64.7g	55.9g	61.7g
食塩	8.2g	8.4g	8.0g	8.1g	8.6g	8.2g	8.8g

### ★一言コラム★

#### 『マンゴー』

マンゴーが全国でもっとも有名な宮崎県では、4月中旬から7月にかけて旬を迎えます。特に収穫のピークを迎える7月頃は全国においしいマンゴーが出回ります。日本でよく出回っているマンゴーは、「アップルマンゴー」と呼ばれる品種。その名の通り、りんごのように赤いのが特徴です。マンゴーの熟成の見分け方は『甘い香りを放っている』『指で軽く押すと凹みや柔らかさを感じる』になりますので食べ頃を逃さずおいしく頂きましょう♪♪



※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

