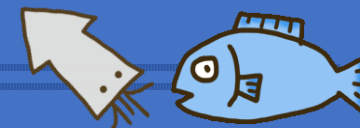




# 2022年7月 週間献立表



月日	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 青梗菜の炒り煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 春雨サラダ 梅びしお	ご飯 味噌汁 白和え ひじきの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 三色和え 佃煮	ご飯 味噌汁 フキの煮びたし おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ 卵豆腐 漬物
昼食	ご飯 涼風盛り合わせ ごぼう金平 キャベツのサラダ 吸物 デザートケーキ	冷やしラーメン ご飯 鶏天 シソ香和え デザート	ご飯 優しい八宝菜 ドレッシング和え 炒め煮 中華スープ 1口ゼリー	あんかけチャーハン 酢の物 茄子の炒め煮 ワカメスープ 果物	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ポテトサラダ 冬瓜の葛煮 吸物 フルーツ	ご飯 土用ウナギかば焼き 付け合わせ 吸物 鉄分一杯和え物 南瓜の旨煮 デザート	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 切り干し柔らか煮 インゲン胡麻和え ワタンスープ ゼリー
夕食	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 切昆布旨煮 柚子風味和え 吸物	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ 煮豆 ほうれん草お浸し 味噌汁	ご飯 さっぱりマリネ 付け合わせ 味噌汁 炒り煮 二色和え	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 変わりお浸し 含め煮 味噌汁	ご飯 土佐煮 付け合わせ 茶碗蒸し 京風和え 和風スープ	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 炒り煮 カリフラワー梅肉和え コンソメスープ	かおりご飯 がめ煮 赤だし キャベツの煮びたし 塩こぶ和え
カロリー 蛋白質 食塩	1604Kcal 56.3g 8.5g	1554Kcal 62.7g 8.2g	1647Kcal 56.6g 8.2g	1602Kcal 54.9g 8.2g	1605Kcal 62.4g 8.5g	1579Kcal 55.8g 7.7g	1625Kcal 58.8g 7.9g

### ★一言コラム★

『土用の丑の日(どようのうしのひ)』

今年の土用の丑の日は7月23日と8月4日です。語源・由来としては、江戸時代の欄学者「平賀源内」が、知人の鰻屋のために「本日、土用の丑の日」と書いて店頭に掲げ紙をしたところ、大繁盛したことが一般的に有名な起源説であります。

実際、ウナギにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれていますので、夏バテ防止にはピッタリの食材といえるでしょう。



※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。

