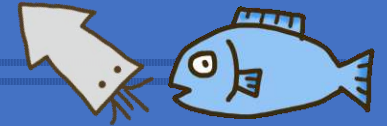


2023年7月 週間献立表



月日	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 三色和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚 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 目玉焼き 青梗菜の炒り煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 フキの煮びたし ピーナツ和え 漬物	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ だし巻き卵 漬物
昼食	ご飯 土佐煮 付け合わせ 茶碗蒸し 京風和え 和風スープ フルーツ	ご飯 ざるそば 鶏天 シソ香和え デザート	ご飯 優しい八宝菜 シュウマイ盛合せ 炒め煮 中華スープ デザート	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	ちらし寿司 ごぼう金平 ほうれん草お浸し 吸物 デザート	ご飯 麻婆豆腐 付け合わせ 炒り煮 梅肉和え 吸物 デザート	ご飯 白身フライ 付け合わせ 白菜の柔らか煮 インゲンの胡麻和え ワンタンスープ ゼリー
夕食	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ ポテトサラダ 冬瓜の葛煮 吸物	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ 煮豆 キャベツのサラダ 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 マヨ和え 切昆布旨煮 味噌汁	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 含め煮 柚子風味和え コンソメスープ	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ かきたま汁 鉄分一杯和え物 南瓜の旨煮	かおりご飯 優しい煮しめ 赤だし 蒸し餃子 塩こぶ和え
カロリー	1524Kcal	1446Kcal	1636Kcal	1556Kcal	1596Kcal	1557Kcal	1542Kcal
蛋白質	58.7g	58.2g	54.7g	55.2g	54.2g	55.7g	55.8g
食塩	7.9g	7.8g	8.5g	8.5g	8.2g	7.2g	7.1g

★一言コラム★

『ひやむぎ』

ひやむぎとは、小麦と水と塩を原料とした麺の一種です。JAS(日本農林規格)のサイズでは、長径1.3mm以上1.7mm未満が規定とされています。そうめんは直径が1.3mm未満、うどんが直径1.7mm以上となっています。同じ原料のため、大きな味の変化を感じることは少ないと思います。ひやむぎは、そうめんより太くうどんより細いため、うどんより麺つゆの味を楽しめて、そうめんよりコシ・食べ応えを感じやすい麺と言えるでしょう。麺つゆに絡めておいしく頂きましょう♪

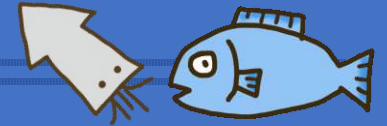


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2023年7月 週間献立表



月日	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16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 炒り豆腐 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ひじきの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 レンコン炒り煮 佃煮	ご飯 味噌汁 焼き魚 二色和え ふりかけ	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 ごぼう金平 梅びしお
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 タイ焼き	そばろ丼 蕪の煮物 洋風和え物 吸物 ゼリー	ご飯 カレームニエル 付け合わせ 肉じゃが風 ミモザ和え 中華スープ フルーツ	ご飯 ビーフシチュー 焼きナス ロールキャベツ 箸休め デザート	ゆかりご飯 特製焼きそば 冬瓜の葛煮 酢の物 フルーツ	ご飯 旨トロ豚バラ大根 夏季和え 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 ふくら高野煮 お吸い物 和菓子
夕食	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 人参ナムル コンソメスープ がんもの含め煮	ご飯 生姜煮 付け合わせ さつま芋甘煮 胡麻和え 赤だし	ご飯 とんかつ 付け合わせ チンジャオロース 酢の物 味噌汁	ご飯 白身魚の幽庵焼き 付け合わせ サラダ 絹揚げ煮つけ 味噌汁	ご飯 魚きのこソースかけ 洋風和え物 含め煮 吸物	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 吸物 昆布の炒り煮 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 蛋白質 食塩	1592Kcal 59.9g 8.2g	1515Kcal 55.5g 7.7g	1664Kcal 56.1g 8.0g	1560Kcal 55.7g 8.1g	1472Kcal 52.7g 8.5g	1662Kcal 53.8g 7.7g	1623Kcal 61.3g 8.3g

★一言コラム★

『小暑(しょうしょ)』

2023年の小暑は7月7日です。また、7月7日から次の二十四節気の次の第12節、大暑の7月23日までの15日間ぐらゐを指します。「大暑来れる前なればなり(たいしょこれるまえなればなり)」という言葉が江戸時代に発行された暦便覧(こよみびらん)にあります。大暑(たいしょ)とは、二十四節気で次の第12節気である「大暑」。暑さが本格的になってくる時期で、海の家などが砂浜に建てられた頃です。いよいよ夏本番の一步手前です。

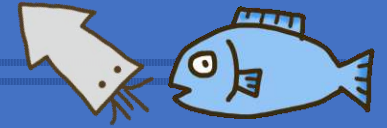
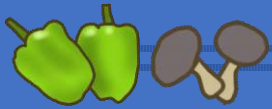


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2023年7月 週間献立表

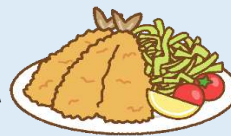


月日	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 変わり和え ふきの炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 冷奴 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 懐かしい田舎煮 和風マリネ 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き ひじきの煮物 佃煮	ご飯 味噌汁(大根) 煮物 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 炒り卵 ふりかけ
昼食	炊き込みご飯 涼風盛り合わせ 吸物 ピーナツ和え メロンゼリー 茶碗蒸し	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 里芋含め煮 お浸し 吸物 フルーツ	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ シュウマイ盛合せ ドレッシング和え ビーフンスープ デザート	ご飯 野菜たっぷりカレー ごぼうサラダ 焼きナス 福神漬け フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢煮 モズクスープ 芋煮 ごま豆腐 デザート	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ 筍の煮物 ほうれん草のお浸し ワンタンスープ フルーツ	ご飯 ぶっかけうどん 酢の物 炒り煮 ゼリー
夕食	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 茄子の炒め煮 なます 味噌汁	ご飯 おろし煮 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 和え物 吸物	ご飯 回鍋肉 かきたま汁 がんもの含め煮 ブロッコリツナ和え	ご飯 西京焼き 付け合わせ 高野の卵とし 春雨の洋風和え 吸物	ご飯 白身の天ぷら 付け合わせ 味噌汁 梅和え 昆布の炒り煮	ご飯 和風変わり焼き 付け合わせ 吸物 大豆五目煮 ドレッシング和え	ご飯 魚のムニエル 付け合わせ 磯香和え 南瓜の旨煮 赤だし
カロリー	1557Kcal	1507Kcal	1601Kcal	1549Kcal	1686Kcal	1515Kcal	1524Kcal
蛋白質	60.1g	54.0g	58.1g	56.2g	55.5g	53.6g	60.3g
食塩	8.4g	7.8g	8.3g	8.4g	8.4g	7.6g	8.4g

★一言コラム★

『鱻(あじ)』

アジは通年入手することができますが、旬の時期は6～8月の春から夏の季節にかけてといわれています。この時期に漁獲されるアジは、小型～中型でそれほど大きくはありません。しかし脂が良く、うまみがつまっているのが特徴です。名前の由来は、「味がいい」ということから「アジ」と名付けられました。刺し身、塩焼き、フライなどにすればおいしいアジが食べれると思います。おいしいアジを見分けて、おいしくいただきます♪

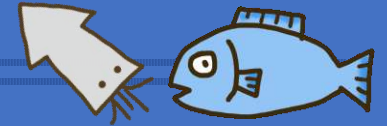
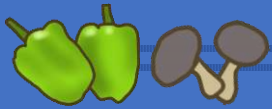


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2023年7月 週間献立表

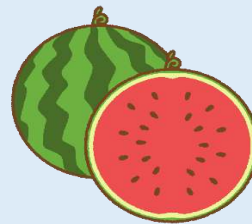


月日	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 蕪の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 三色和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 春雨サラダ 梅びしお	ご飯 味噌汁 白和え ひじきの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 筍の煮物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 フキの煮びたし ピーナツ和え 漬物
昼食	ご飯 照り焼き 付け合わせ(蒸し) 吸物 酢味噌和え 卵の花 クリームコンフェ	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 南瓜サラダ 茶碗蒸し 吸物 フルーツ	ご飯 ざるそば 鶏天 柳川風 シソ香和え 果物	ご飯 優しい八宝菜 シュマイ盛合せ 炒め煮 中華スープ デザート	ご飯 Milfyupan粉焼 付け合わせ 酢の物 大豆五目煮 ワカメスープ 果物	ちらし寿司 青梗菜の炒り煮 柚子風味和え 味噌汁 デザート	ご飯 麻婆豆腐 付け合わせ 切昆布旨煮 カリフラワー肉和え 吸物 デザート
夕食	ご飯 チキンカツ 付け合わせ サラダ キャベツの煮びたし クリーミスープ	ご飯 土佐煮 付け合わせ 冬瓜の葛煮 京風和え 和風スープ	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ 煮豆 キャベツのサラダ 味噌汁	ご飯 さっぱりマリネ 付け合わせ 吸物 含め煮 二色和え	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ マヨ和え 里芋含め煮 味噌汁	ご飯 大豆ハムカツ 付け合わせ 南瓜の旨煮 ほうれん草お浸し コンソメスープ	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ かきたま汁 鉄分一杯和え物 炒り煮
カロリー	1610Kcal	1557Kcal	1535Kcal	1632Kcal	1572Kcal	1645Kcal	1524Kcal
蛋白質	53.4g	57.1g	57.0g	55.3g	59.8g	55.4g	54.9g
食塩	7.0g	8.0g	7.8g	8.4g	8.4g	8.5g	7.8g

★一言コラム★

『スイカの日』

7/27はスイカの日です。これはスイカの皮の縞模様を網に見立てて、「夏の網」と呼ぶ語呂合わせが由来となっています。制定したのは、「スイカをもっと多くの人に食べてほしい」と願う全国のスイカ愛好家たちです。ちなみにスイカはもともと縞模様ではなく、原種からの品種改良により縞模様や種無しスイカなど現在では150種類以上の品種があると言われています。旬のスイカをおいしくいただきましょう♪♪



※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違いますので、

あらかじめご了承くださいませ。

