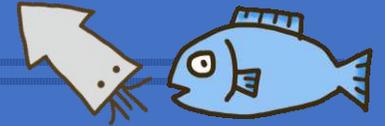


2024年7月 週間献立表



月日	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 田舎煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 オムレツ 里芋の含め煮 漬物	ご飯 味噌汁法蓮さつま芋 筍の煮物 磯部和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 人参しりしり 菜の花のお浸し 鯛みそ	ご飯 味噌汁 ひろすの煮物 初夏の香り和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 海老つみれ煮 酢の物肉なし 漬物	ご飯 味噌汁 柔らか牛蒡金平 だし巻き卵 漬物
昼食	ご飯 豚肉豆腐 小松菜煮びたし竹輪 マヨドレサラダ 味噌汁 ゼリー	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせキャベツタルタル 蕪の煮物 なますもやし 中華スープ デザートプチケーキ	ご飯 白身魚唐揚げあんかけ(ホキ) フキの炒め煮 彩なます 吸物 フルーツ	ご飯 特製焼きそば オクラの和え物 ホウレン草の白和え 和風スープ 杏仁豆腐	ご飯 がめ煮 南瓜サラダ カリフラワーの酢の物 赤だし フルーツ	ご飯 しっとり千草焼きあん無 付け合わせケチャップ がんもの煮物 ブロッコリーの和風和え お吸い物はんぺん ミニたい焼き	ご飯 野菜たっぷりカレー スパゲティサラダ 焼きナス 福神漬け 七夕ゼリー
夕食	ご飯 ちゃんちゃん焼きシイラ 付け合わせ 薩摩芋の煮物 二色和え 吸物蒲鉾巻麩	ご飯 鱈のカレームニエル 付け合わせ 南瓜の旨煮 白菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の南部焼 付け合わせ ギセイ豆腐旨煮 ピーナツ和え 洋風スープ	ご飯 和風香草焼き白身 添え物として 切り干し大根炒り煮 和サラダ 味噌汁もやし	ご飯 かき揚げ おろし大根 切昆布炒り煮 ごま豆腐 かきたま汁	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせもやしピーマン 茄子の炒め煮 インゲンナムル 中華スープ	ご飯 白身魚のみぞれあん 付け合わせ 厚揚げの煮物 二色和え 吸物
カロリー 蛋白質 食塩	1585Kcal 57.4g 7.5g	1642Kcal 54.8g 7.4g	1535Kcal 55.6g 7.7g	1573Kcal 56.6g 8.1g	1594Kcal 57.4g 8.1g	1605Kcal 65.2g 8.3g	1600Kcal 57.8g 8.0g

★一言コラム★

『とうもろこし』

とうもろこしの旬は6~8月になっています。世界三大穀物のひとつで主食として食われています。“唐から来たもろこし(きび)”が名前の由来で、食用のスイートコーンは甘みが強いです。食物繊維が豊富で、栄養価が高く、油脂や糖分の吸収を抑える働きもあります。またおいしいとうもろこしは、“ひげ”にボリュームがあり、粒もぎっしり詰まっています。美味しい調理法で頂きましょう♪

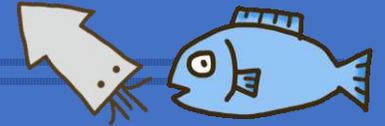


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2024年7月 週間献立表



月日	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 さっぱり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ポテトの旨煮 おかか和え 桜大根	ご飯 味噌汁 納豆 青梗菜ピーナツ和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 ふりかけ 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁キャベツ・揚げ 五目大豆煮 スクランブルエッグ 漬物	ご飯 味噌汁 やわらかごぼう金平 洋風和え しそ昆布	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 目玉焼き 漬物
昼食	ご飯 白身魚タラマヨ焼き 付け合わせ 炒り豆腐 梅風味サラダ ソーメン入り吸物 デザート	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ラトウユ ごまクリーミ和え 洋風スープ フルーツ	和風ピラフ 卵の花煮物 オクラの和え物 中華ワンタンスープ ゼリー	ご飯 ハンバーグソース添え 付け合わせ マカロニサラダ クリームスープ デザート キャベツ包み煮和風	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合わせ パンプキンサラダ 冬瓜の旨煮 吸物 デザート	ご飯 海老カツ 付け合わせキャベツタルタル 里芋の田舎煮 酢の物3色 味噌汁シメジ デザート	ご飯 ちゃんぽん 筍の煮物 餃子盛り合わせ デザート
夕食	わかめご飯 メンチカツ 付け合わせ 切り干し大根煮物 キャベツの甘酢和え 赤だしワカメオクラ	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ スパゲティサラダ 味噌大根葉・なめこ レンコンの炒り煮	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ブロッコリマヨ和え 吸物 南瓜のつや煮	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合わせ 煮豆 フレンチ和え コンソメスープ	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ 中華スープ がんもの煮物 法蓮お浸し	ご飯 大葉みそ焼き 付け合わせ 白菜の田舎煮 柚子風味和え 吸物松茸麩はんぺん	ご飯 ふわふわ鶏肉団子蒸し煮 付け合わせ(ゆで卵) フキの炒り煮 青梗菜の和え物 味噌汁
カロリー 蛋白質 食塩	1559Kcal 54.8g 8.7g	1526Kcal 55.8g 6.7g	1544Kcal 57.3g 7.2g	1567Kcal 59.0g 6.8g	1588Kcal 58.0g 6.9g	1558Kcal 55.5g 8.4g	1676Kcal 54.2g 9.2g

★一言コラム★

『水分補給』

水は私たちの体にもっとも多く含まれる物質で、成人の体の55%~60%を占めています。そして生命活動をサポートしています。水の働きですが、物質の溶解、物質の運搬、体温調節です。一日の摂取量の基準ですが、特になくはない2.3ℓ~2.5ℓ程度となっていますが、食事からも水分を摂取できるので、1.5ℓ程度となっています。これから暑くなってきますので、適度な水分補給を行いましょ。また、血液もサラサラになりますよ♪

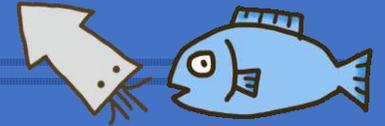


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2024年7月 週間献立表



月日	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 切り干し柔らか煮 ふりかけ 冷奴	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 辛し和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 卵豆腐 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁薩摩芋人参 梅肉和え ピーマンの炒め物 佃煮	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト 青菜の和風和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 白和え 漬物
昼食	ちらし寿司 インゲンの胡麻和え 茶碗蒸し 和風スープ 果物	ご飯 サバの味噌煮 添え物として 厚揚げの煮物 甘酢和え のっぺい汁 リンゴブチケーキ	ハヤシライス キャベツの洋風煮 白菜の昆布茶和え 香味スープ 果物	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ ひじきの炒り煮 春雨サラダ 吸物ブナ蒲鉾 フルーツ	ご飯 ミートローフ 付け合わせ卵サニー 大根の炒り煮 ポテトサラダ 赤だしワカメ・巻き麩 デザート	ご飯 くわ焼き 付け合わせ ふくら高野煮 白菜のおかか和え 味噌汁 デザート	ご飯 ぶっかけうどん 里芋の田舎煮 ナムルシメジ ゼリー
夕食	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋煮物 お浸し 吸物ブナ蒲鉾	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ジャガイモ煮 中華スープ 焼きナス	ご飯 白身魚の更紗蒸し 蕪の煮物 卵の花サラダ かきたま汁	ご飯 クリームコロッケ 付け合わせ 南瓜の旨煮 青しそ和え 吸物	ご飯 磯辺焼き(白身) 付け合わせ ギセイ豆腐旨煮 法蓮お浸し けんちん汁	ご飯 かに玉あんかけ 柔らか牛蒡金平 キャベツのドレッシング和え コンソメスープ	ご飯 生姜煮 付け合わせセット 青椒肉絲 味噌汁 梅味大根
カロリー	1504Kcal	1586Kcal	1613Kcal	1599Kcal	1525Kcal	1528Kcal	1541Kcal
蛋白質	55.8g	59.4g	55.0g	54.6g	57.7g	57.4g	57.9g
食塩	9.1g	8.1g	9.2g	7.5g	7.8g	7.4g	8.9g

★一言コラム★

『冷や奴(ひやっこ)』

冷や奴がおいしい時期になりました。ネギや生姜そして醤油をかけて食べるとお酒も一層おいしく感じるし、日本の料理の良さを実感できるのではないのでしょうか。さて、冷や奴の由来ですが「奴」と呼ばれる、武士に仕えていた人々が着る上着「半纏」の模様が、冷奴の様に四角い模様であった事に由来しているそうです。ここから、食材を大きく四角に切る事を「奴に切る」と言い始め、やがてこのシンプルな豆腐料理を、冷奴と呼ぶようになったそうです。

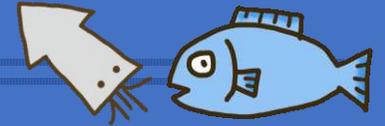
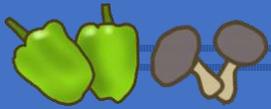


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2024年7月 週間献立表



月日	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 切り干し柔らか煮 人参しりしり 漬物	ご飯 味噌汁 冬瓜のくず煮 ミモザ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 目玉焼きアスパラ 白菜の炒り煮 きざみ沢庵	ご飯 味噌汁 筍の煮物 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 サバ塩焼き チンゲンの和え物カニ入り ふりかけ	ご飯 味噌汁 ミートボール煮付け インゲン辛し和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 きんぴら 変わり和え 桜大根
昼食	ご飯 牛スタミナ焼肉 中華茄子炒め ごま豆腐 味噌汁 果物	ご飯 さっぱりマリネ 付け合わせ シュウマイ中皿 ドレッシング和え ビーフン入りスープ 青りんごゼリー	ウナギかば焼き丼 鉄分一杯和え物 切昆布の炒り煮 赤だし デザート	ご飯 旨ト豚バラ大根 春雨サラダ 卵豆腐 味噌汁 デザートプチケーキ	ご飯 関西風お好み焼き 煮豆 ウインナー卵 中華スープ フルーツ	ご飯 ホキの竜田揚げ 添え物として ふくら高野煮 キャベツの酢の物 もずくスープ デザート	ご飯 冷麺 餃子 ブロッコリーマヨ和え 果物
夕食	ご飯 カワハギ天ぷら 付け合わせ 大豆五目煮 ごぼうサラダ ソーメン入り吸物	ご飯 しいらの幽庵焼き 付け合わせミックスベジ がんもの含め煮 キャベツの二色和え 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ さつま芋甘煮 ブロッコリーのマヨ和え 吸物	ご飯 白身魚のトマトソース煮込み 付け合わせ 人参ナムル ポテトタラコ炒め コンソメスープ	ご飯 豆腐ハンバーグキノコあんかけ タマゴサラダ 回鍋肉中 クリームスープ	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ レンコン炒り煮 カリフラのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 白身魚の照り焼き 付け合わせ 炒り豆腐 小松菜胡麻和え 吸物蒲鉾ワカメ
カロリー 蛋白質 食塩	1594Kcal 55.7g 7.2g	1529Kcal 57.0g 7.2g	1624Kcal 58.1g 8.9g	1630Kcal 56.1g 8.0g	1658Kcal 56.6g 6.9g	1601Kcal 59.0g 7.9g	1520Kcal 54.7g 9.1g

★一言コラム★

『大暑(たいしょ、だいしょ)』

2024年の大暑は7/22～8/6です。大暑は読んで字のごとく、1年間で最も暑さが厳しいとされる時期です。日に日に暑さが増し、蒸し暑くなります。夏バテや熱中症などにならないよう、栄養摂取や水分補給、暑さ対策が必須です。大暑には「天ぷらを食べるといい」と言われおり、「天ぷらの日」になっているほどです。ここには「夏の暑さに負けないように、天ぷらを食べると元気に過ごそう」という意味が込められています。体調管理をしっかり行いましょう♪♪



※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。

