

# 2025年7月 週間献立表



月日	6月30日 (月)	7月1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(白菜・人参) 大豆五目煮 盛り合わせサラダ 漬物(高菜漬け) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) つみれの煮物(エビ)朝用 盛り合わせサラダ ふりかけ(海苔香味) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋・春菊) 蕪の煮物 盛り合わせサラダ 漬物(桜大根) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・人参) 根菜とさつま揚げ煮(朝用) 盛り合わせサラダ ふりかけ(野菜) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ) がんもの煮物 盛り合わせサラダ 漬物(しそ昆布) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) 南瓜サラダ 盛り合わせサラダ ふりかけ(味カツオ) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(大根葉・じゃが芋) オクラのピーナッツ和え 盛り合わせサラダ 漬物(きゅうり漬け) ヨーグルト 牛乳
昼食	ご飯 下関名物瓦そば 切昆布の炒り煮 オクラの梅和え <small>がんもとんげんの煮つけ(1品)</small> 吸物(豆腐) デザート(黄桃缶)	ご飯 赤魚の更紗蒸し 付)ポン酢(主菜用) 牛蒡金平 小松菜の磯香和え エビ天(一品用) 味噌汁(わかめ・巻き麩) ゼリー(レモン)	ご飯 チキンチャップ 大根田舎煮 キャベツの二色和え 切昆布の子和え(一品用) コンソメスープ(洋風野菜・ベーコン) フルーツ(バナナ)	ご飯 バサのちゃんちゃん焼き 南瓜のつや煮 菜の花の胡麻和え 柚子コンニャク(一品用) 吸物(とろろ・蒲鉾) フルーツ(ミックス)	親子丼 薩摩芋の煮物 もやしナムル <small>筍と菜の花のお浸し(一品)</small> 吸物(えのき・花麩) デザート(くず餅紫芋)	ご飯 タラのムニエル 付け合わせ(アスパラ) 筍の煮物 ほうれん草の白和え 京なます(一品用) <small>香味スープ(赤ピーマン・菜の花)</small> フルーツ(みかん缶)	ご飯 鶏のから揚げ 付け合わせ(もやし・赤ピーマン) シュウマイ 付)ポン酢(副菜用) ごぼうサラダ・牛肉牛蒡(一品用) 中華スープ(椎茸・人参) デザートストロベリー
夕食	ご飯 鮭の大葉みそ焼き 付け合わせ(オクラ) ひじきのいり煮 白菜のおかか和え 錦糸シュウマイ(一品用) 吸物(蒲鉾・巻き麩) 果物	ご飯 鶏肉のクリーム煮 キャベツ包み煮 キャロットサラダ ポテトサラダ1品用 <small>ミネストローネ風(洋風野菜・玉ねぎ)</small> フルーツ	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合わせ(サニーレタス) 茄子の炒め煮肉入り えのきの和え物 豚の角煮(一品用) 吸物(はんぺん・松茸麩) デザート	ご飯 チキンカツ 【ソース】とんかつソース 付け合わせ(サニーレタス) 里芋の田舎煮 ブロッコリーの和え物 オクラと湯葉のお浸し(一品用) 味噌汁(さつま芋・油揚げ)・フルーツ	ご飯 シイラの煮つけ 添え物(小松菜) キャベツの桜えび炒め 青梗菜の中華風和え物 ふか盛り合わせ 味噌汁(じゃが芋・人参) マンゴー缶詰1品用	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ(ミックスベジタブル) 【ソース】ハンバーグ ジャーマンポテト スパゲティサラダ <small>十品目の旨煮(一品用)</small> かきたま汁・フルーツ	ご飯 ホキのきのこあんかけ 和風チャンプル 青梗菜のさっぱり和え 昆布と豚肉の旨煮(一品用) 味噌汁(玉葱・茄子) フルーツ
カロリー	1882Kcal	1952Kcal	1922Kcal	2015Kcal	1950Kcal	1977Kcal	1865Kcal
蛋白質	84.5g	76.1g	79.6g	76.2g	85.9g	75.4g	70.0g
食塩	9.2g	9.1g	8.2g	8.8g	9.3g	9.0g	9.0g

★一言コラム★

『文月(ふみつき)』

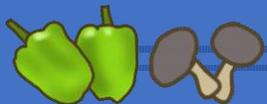
7月のよく知られた異名として「文月(ふみつき)」があります。これは旧暦の7月、今の暦でおおよそ8月を表しています。語源には色々な説がありますがその中の一つに、稲の穂が実る頃という意味の「穂含月(ほふみつき)」が転じて「文月」になったという説があります。さらには、むかし七夕に書物を干す行事があって書物(文)をひらく(披く)という意味から、「文披月(ふみひろげつき)」と呼ばれるようになり、それが「文月」になったという説もあるようです。



※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。





# 2025年7月 週間献立表



月日	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝食	ご飯 味噌汁(茄子・人参) キャベツのマヨ和え 盛り合わせサラダ 漬物(刻みたくあん) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・オクラ) 根菜の炒り煮 盛り合わせサラダ ふりかけ(瀬戸風味) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・巻き麩) 木の実和え 盛り合わせサラダ 漬物(柴漬け) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまいも・大根葉) 冬瓜のくず煮 盛り合わせサラダ 鯛みそ ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(ほうれん草・おつゆ麩) 大根田舎煮 盛り合わせサラダ ふりかけ(梅) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) オクラの和え物 盛り合わせサラダ 漬物(しその実漬け) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・人参) 南瓜のつや煮 盛り合わせサラダ 海苔の佃煮 ヨーグルト 牛乳
昼食	稲荷寿司 七夕そうめん えびしんじょうの煮物 彩おさつ(一品用) 菜の花の辛子和え 七夕ゼリー	ご飯 麻婆豆腐 ひじきのいり煮 青梗菜のおかか和え お口直し 中華スープ(ワンタン・人参) フルーツ(パイン缶)	ご飯 あじフライ <small>付け合わせ(キャベツ・タルタルソース)</small> 厚揚げの煮物 <small>カリフラワーの胡麻クリーム和え</small> 根菜サラダ コンソメスープ(洋風野菜) フルーツ(蜜豆缶)	ご飯 鶏の山賊焼き <small>付け合わせ(サニーレタス)</small> 大豆五目煮 キャベツの甘酢和え コーンサラダ1品用 味噌汁(白菜・なめこ) デザート(プチケーキキャラメル)	ご飯 ホキの和風オイル焼き <small>付け合わせ(菜の花)</small> 里芋の旨煮 春雨サラダ <small>大根とゆず皮の甘酢和え(一品用)</small> 吸物(春菊) デザート(ゆず風味)	ご飯 鶏天ぷら <small>付け合わせ(サニーレタス)</small> ほうれん草のソテー インゲンの胡麻和え 野菜炊き合わせ(一品用) 中華スープ(青梗菜・人参) デザート(白桃缶)	夏野菜カレー ごぼうの金平 スパゲティサラダ 箸休め 福神漬け フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 肉じゃが 青椒肉絲 大根なます キャロットサラダ(一品用) 吸物(はんぺん・巻き麩) デザート	ご飯 たらのみぞれソース添え 【鬼おろしソース】 小松菜のいり煮 キノコの和え物 ナマス既製品1品用 味噌汁(里芋・春菊) デザート	ご飯 かに玉仕立て かに玉仕立て【あん】 フキの煮物 ほうれん草のお浸し <small>柚子入りごりんの祭り(一品用)</small> 味噌汁(大根・人参) デザート	ご飯 鯖の生姜煮 <small>付け合わせ(青梗菜)</small> 人参しりしり・とろこてん 付)ポン酢(副菜用) 鶏肝煮 吸物(しめじ・蒲鉾) フルーツ(ミックス缶)1品用	ご飯 肉団子の甘酢煮 高野豆腐の含め煮 焼きナス 付)糸カツオ・醤油 鰻湯引き 味噌汁(じゃが芋・わかめ) フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き <small>付け合わせ(おろし大根)</small> キャベツ包み煮 ポテトサラダ フルーツなます(一品用) もずくスープ(もずく・豆腐) 果物	ご飯 ぶりの照り焼き 添え物(小松菜) レンコン炒り煮 卵豆腐 箸休め 吸物(はんぺん・花麩) 果物
カロリー	2067Kcal	1831Kcal	1882Kcal	1907Kcal	1875Kcal	1674Kcal	2173Kcal
蛋白質	69.9g	71.2g	66.1g	76.2g	74.6g	66.4g	71.6g
食塩	10.7g	8.7g	9.7g	9.2g	9.1g	8.6g	9.4g

★一言コラム★

『七夕(たなばた)』

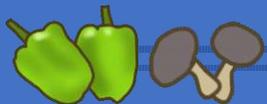
七夕は五節句のひとつで、縁起の良い「陽数」とされる奇数が連なる7月7日の夕べに行われるため「七夕の節句」といいます。また、笹を用いて行事をすることから、別名「笹の節句」と呼ばれています。七夕は、中国伝来の【七夕伝説】と【乞巧奠(きこうでん)】に日本古来の【棚機つ女】の伝説や、【お盆前の清めの風習】などが結びついて、現在のようなかたちになりました。ちなみに七夕の行事食はそうめんとなっています。



※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。





# 2025年7月 週間献立表



月日	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(さつまいも・キャベツ) つみれの煮物(朝用) 盛り合わせサラダ ふりかけ(野菜) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜・松茸麩) 切昆布の炒り煮 盛り合わせサラダ 漬物(高菜漬け) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋・春菊) マス塩焼き 盛り合わせサラダ 梅びしお ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(青梗菜・巻き麩) ごぼうサラダ 盛り合わせサラダ ふりかけ(海苔香味) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(薩摩芋・人参) 大根田舎煮 盛り合わせサラダ 漬物(しそ昆布) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) 冬瓜のくず煮 盛り合わせサラダ ふりかけ(味カツオ) ヨーグルト 牛乳	ご飯 吸物(えのき・おつゆ麩) ふっくら高野煮 盛り合わせサラダ 漬物(きゅうり漬け) ヨーグルト 牛乳
昼食	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合わせ(サニーレタス) ポテトの旨煮 キャベツの二色和え 明太さつま揚げ(一品用) 吸物(オクラ・人参) デザート(みかん缶)	ご飯 関西風お好み焼き 煮豆(三色豆) しめじナムル 信田和え(一品用) かきたま汁 ゼリー(青りんご)	ご飯 バサのけんちん焼き 薩摩芋の煮物 タマゴサラダ えびシュウマイ(一品用) 吸物(法蓮草・人参) フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のオイスターソース炒め 里芋の含め煮 菜の花の和え物 芋ずるとぜんまいの田舎煮(一品用) 中華スープ(ワンタン・人参) 簡単デザート(プリン)	ご飯 さわらの野菜あんかけ 厚揚げの煮物 もやしナムル 京風湯葉青菜(一品用) 吸物(はんぺん・花麩) デザート(黄桃缶)	ウナギかば焼き丼 ひろうすの煮物 茶碗蒸し小鉢 柚子コンニャク(一品用) 赤だし(春菊・なめこ) デザート(どら焼き)	ご飯 梅おろしぶっかけうどん ひじきの煮物 白菜ピーナツ和え さつまいもレモン煮(一品用) フルーツ(ミックス)
夕食	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ(ミックスピーマン) 蕪の煮物 もやしのドレッシング和え 厚揚げとキノコの煮びたし(一品用) ワカメの中華スープ マンゴー缶詰1品用	ご飯 赤魚の塩麩焼き 付け合わせ(サニーレタス) 切り干し大根いり煮 青梗菜の辛し和え 中学芋(一品用) コンソメスープ(洋風野菜) デザート	ご飯 豚バラ大根 小松菜のいり煮 白菜のおかか和え 箸休め 味噌汁(茄子・人参) フルーツ	ご飯 海老カツ 付け合わせ(キャベツ・タルタルソース) 筍の煮物 キャロットサラダ 彩り野菜と揚げのお浸し 味噌汁(わかめ・おつゆ麩) デザート	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ(サニーレタス) [ソース]ケチャップソース フキのいり煮 インゲンゆかり和え ふか盛り合わせ クリームスープ・フルーツ	ご飯 豚しょうが焼き ポテトたらこ炒め ごま豆腐 根菜とさつま揚げ煮(朝用) 吸物(オクラ・人参) デザート	ご飯 鯖の塩焼き 付け合わせ(菜の花) 根菜の炒り煮 ほうれん草の塩昆布和え 京なます(一品用) 味噌汁(玉葱・小松菜) フルーツ
カロリー	2061Kcal	2046Kcal	2123Kcal	2149Kcal	1967Kcal	2317Kcal	1763Kcal
蛋白質	84.1g	68.8g	81.5g	69.4g	80.8g	85.9g	66.5g
食塩	8.6g	9.1g	9.0g	8.9g	9.2g	9.1g	9.4g

★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。

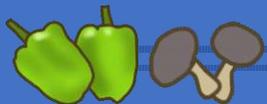
ここから、食材を大きく四角に切る事を「奴に切る」と言い始め、やがてこのシンプルな豆腐料理を、冷奴と呼ぶようになったそうです。



※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。





# 2025年7月 週間献立表



月日	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) ちくわの旨煮(朝用) 盛り合わせサラダ ふりかけ(野菜) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 小松菜胡麻和え 盛り合わせサラダ 海苔の佃煮 ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・人参) 旨煮十品目 盛り合わせサラダ 漬物(しその実漬け) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) ミートボール煮付(朝用) 盛り合わせサラダ ふりかけ(味カツオ) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ) フキの煮物 盛り合わせサラダ 漬物(刻みたくあん) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・巻き麩) さばの塩焼き(朝食用) 盛り合わせサラダ ふりかけ(瀬戸風味) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(大根葉・油揚げ) 小松菜のいり煮 盛り合わせサラダ 鯛みそ ヨーグルト 牛乳
昼食	ご飯 バサのトマトソース煮込み 付け合わせ(サニーレタス) 炒り豆腐肉入り マカロニサラダ 明太子里芋サラダ(一品用) コンソメスープ(ミックスベジタブル) フルーツ(パイン缶)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(菜の花) 白菜の炒め煮 春雨サラダ 枝豆とひじきの白和え(一品用) 吸物(茄子・わかめ) ゼリー(オレンジ)	ご飯 魚のタラマヨ焼き(アジ) 付け合わせ(青梗菜) 茄子の炒め煮 なますもやし ポテトサラダ(一品用) 中華スープ(ピーマン・蒸し鶏) フルーツ(バナナ)	ご飯 タンドリーフィッシュ 付け合わせ(ミックスピーマン) ほうれん草のソテー 南瓜サラダ コンソメスープ(洋風野菜) 牛肉牛蒡(一品用) 杏仁豆腐	ご飯 焼きそば なめらか卵の花 なますもやし 茄子の煮物(一品用) 吸物(豆腐) フルーツ(蜜豆缶)	ご飯 白身魚の竜田揚げ(赤魚) 付け合わせ(キャベツ) がんもの煮物・ところてん 付)ポン酢(副菜用) 味噌汁(ほうれん草・えのき) デザート(くず餅抹茶) オクラと湯葉のお浸し(一品用)	ハヤシライス キャベツの洋風煮 スパゲティサラダ 高野豆腐と野菜の煮しめ(一品用) フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 八宝菜 柔らか餃子 付)ポン酢(副菜用) 小松菜の胡麻和え エビ天(一品用) 中華スープ(ピーマン・蒸し鶏) デザート	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ(オクラ) 南瓜のつや煮 法蓮の二色和え 味付きつくね(一品用) 味噌汁(里芋・人参) フルーツ	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 切昆布の炒り煮 キャベツのカニカマ和え 明太さつま揚げ(一品用) 味噌汁(小松菜・揚げ) マンゴー缶詰1品用	ご飯 鶏肉のマリネ 厚揚げの煮物 カリフラワーの梅肉和え 春雨サラダ中華味(一品用) 吸物(はんぺん・花麩) 果物	ご飯 シイラの西京焼き 添え物(小松菜) ギセイ豆腐旨煮 インゲンのピーナツ和え 鱧湯引き モズクスープ(もずく・春菊) フルーツ	ご飯 ミートローフ 【ソース】ケチャップソース 付け合わせ(ブロッコリー) ジャーマンポテト・大根サラダ かぼちゃのポタージュ ひじきと野菜の炒り煮(一品用) 果物	ご飯 ホキの南部焼き 付け合わせ(サニーレタス) レンコンいり煮 白菜のおかか和え 味噌汁(なめこ・茄子) 切り干し大根サラダ(一品用) デザート(一口ゼリーメロン)
カロリー	1986Kcal	1757Kcal	1945Kcal	1834Kcal	1876Kcal	1890Kcal	2051Kcal
蛋白質	80.9g	71.5g	64.5g	73.1g	80.8g	75.8g	72.7g
食塩	8.2g	8.7g	8.3g	8.7g	8.1g	8.1g	8.8g

★一言コラム★

『枝豆』

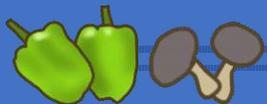
枝豆は夏の風物詩として多くの人に愛されている野菜です。しかし、その美味しさを最大限に引き出すには、適切な時期に収穫することが大切です。収穫時期としては枝豆のさやが緑色で膨らみ、豆が十分に大きくなったときが収穫の目安です。早すぎると未熟で風味が劣り、遅すぎるとさやが黄色くなり、豆が硬くなってしまいますので、タイミングが重要です。枝豆は収穫後すぐに味が落ちてしまうため、すぐに食べましょう♪♪



※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。





# 2025年7月 週間献立表



月日	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	8月1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 薩摩芋の煮物 盛り合わせサラダ ふりかけ(海苔香味) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 小松菜胡麻和え 盛り合わせサラダ 漬物(しそ昆布) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・人参) 芋ずるとぜんまい煮 盛り合わせサラダ 梅びしお ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 根菜の炒り煮 盛り合わせサラダ ふりかけ(野菜) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ) 冬瓜のくず煮 盛り合わせサラダ 漬物(きゅうり漬け) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・巻き麩) ふきの煮物 盛り合わせサラダ 漬物(高菜漬け) ヨーグルト 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・巻き麩) 大根田舎煮 盛り合わせサラダ ふりかけ(味カツオ) ヨーグルト 牛乳
昼食	ご飯 鮭のクリーム煮 ポテトたらこ炒め タマゴサラダ 信田和え(一品用) コンソメスープ(洋風野菜) ゼリー(mixゼリー)	ご飯 牛スタミナ焼肉 里芋含め煮 マカロニサラダ ふきと湯葉の含め煮 1品用 味噌汁(大根葉・なめこ) フルーツ(ミックス)	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ(おろし大根) 茄子の炒め煮 なますもやし ポテトサラダ(一品用) 中華スープ(ピーマン・蒸し鶏) フルーツ(バナナ)	和風ピラフ シュウマイ 付)ポン酢(副菜用) オクラのドレッシング和え 京風湯葉青菜(一品用) 洋風スープ(キャベツ・人参) デザート(たい焼きこしあん)	ご飯 タラのムニエル 付け合わせ(青梗菜) 栗かぼちゃの甘煮 大根の胡麻クリーム和え 柚子コンニャク(一品用) 味噌汁(さつま芋・油揚げ) デザート(白桃缶)	ご飯 豆腐ハンバーグきのこあんかけ レンコン炒り煮 春雨サラダ 切昆布の子和え(一品用) クリームスープ フルーツ(みかん缶)	ご飯 冷麺 ひじきの煮物 春菊の辛し和え フルーツなます(一品用) デザートストロベリー
夕食	ご飯 豚肉豆腐 切り干し大根いり煮 カリフラワーの梅肉和え えびシュウマイ(一品用) 中華スープ(ワンタン・人参) フルーツ	ご飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(オクラ) 煮豆 しめじナムル キャロットサラダ(一品用) 吸物(青梗菜・蒲鉾) デザート(一口ゼリーパイン)	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 切昆布の炒り煮 キャベツのカニカマ和え 明太さつま揚げ(一品用) 味噌汁(小松菜・揚げ) マンゴー缶詰1品用	ご飯 しいらの幽庵焼き 付け合わせ(ミックスベジタブル) 白菜の炒め煮 インゲンのピーナツ和え 青シソあちゃら(一品用) 吸物(茄子・わかめ) フルーツ	ご飯 コロッケセット 付け合わせ(サニーレタス) 筍の煮物 エノキの和え物 鰻湯引き モズクスープ(もずく・春菊) デザート	ご飯 赤魚の更紗蒸し 付)ポン酢(主菜用) がんもの煮物 小松菜の磯香和え 長芋わさびサラダ(一品用) 吸物(はんぺん・花麩) フルーツ	ご飯 バサのちゃんちゃん焼き ほうれん草のソテー 白菜なます 芋ずるとぜんまいの田舎煮(一品用) 吸物(茄子・わかめ) デザート
カロリー	2039Kcal	1989Kcal	1945Kcal	1762Kcal	1843Kcal	1922Kcal	1767Kcal
蛋白質	83.0g	75.2g	64.5g	65.4g	68.0g	73.0g	64.4g
食塩	8.5g	8.7g	8.3g	8.6g	8.2g	8.8g	8.9g

★一言コラム★

『夏野菜』

夏に収穫される野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、とうもろこし、オクラ、ニラ、かぼちゃ、ズッキーニ等があります。カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、夏ばてなどに効果が高いです。その中のオクラについて少し紹介します。

オクラはまだ新しい野菜で昭和50年に一般の市場に流通するようになりました。

原産はアフリカ東北部でエジプトで栽培されていたそうです。日本では鹿児島などで生産されています。



※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。

