

2024年7月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
	7月7日	1	2	3	4	5	6
朝食	<p>七夕の日です!!</p> <p>五色の短冊には それぞれ意味がありま す。考えながら願いを 書いてみましょう★</p> <p>七夕の伝統的な 食べ物『策餅』が あるみたいですよ(^)/</p>	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き肉団子 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物
昼食		たこ飯 鶏の塩焼き 小松菜と豚の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん ホキの揚げ浸し 烏賊糸炒め アスパラと平天のおから和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ ベーコンと枝豆のソテー 青梗菜の豆乳和え 味噌汁	ごはん 油淋鶏 高野のサイコロ煮 もやしの麩ナムル 中華スープ	ごはん パンガシウスの生姜煮 蓮根の金平 スパサラダ 味噌汁	鶏そぼろと卵の二色丼 牛蒡と豚の煮物 カリフラワーのハンパントレサラダ 味噌汁
夕食		ごはん 赤魚のあんかけ 茄子のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの和風ドレ和え 味噌汁	ごはん 鯛の山椒煮 大根と鶏の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 鱈の香味焼き 白菜と豚の炒め煮 味噌汁 寒天とフルーツ缶	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁	ごはん 鱈の照り焼き 一口がんもの煮物 大根のごま酢 赤だし
	1421kcal	1441kcal	1409kcal	1416kcal	1413kcal	1400kcal	
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン 擬製豆腐 コンソメスープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 梅くらげ	ごはん 里芋のそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	いなり寿司 七夕ソーメン 白菜と鶏の塩煮 さつま芋サラダ	夏野菜カレー 漬物 カニクリームコロッケ 野菜サラダ ぶどうゼリー	ごはん 豚カツのおろしあんかけ ひじきとじゃが芋の煮物(山梨郷土) 味噌汁 胡瓜の浅漬け	海鮮焼きそば 高野と豚のサイコロ煮 カリフラワーのバジルレサラダ 味噌汁	サラダ寿司 茶碗蒸し 切り干し大根の煮物 味噌汁	ごはん 鶏の梅風味焼き 牛蒡と豚の炒り煮 大根の麦味噌和え 味噌汁	ごはん メルの生姜煮 奴豆腐味噌だれ ポテトサラダ 清汁
夕食	ごはん 豚の野菜炒め 絹揚げと昆布の煮物 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん シロネダラの煮付け 大根と豚の炒め物 ブロッコリーのピーナツドレ和え 味噌汁	ごはん かれの魚田 大豆と椎茸の煮物 コールスローサラダ とろろ汁	ごはん クリームチキン 金時豆煮 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 回鍋肉 松風焼き 隠元とコーンのゴマドレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 白菜と鶏のトロミ炒め 胡瓜の甘酢和え 清汁	ごはん 豚の塩だれ炒め 南瓜の含め煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁
	1481kcal	1581kcal	1412kcal	1498kcal	1455kcal	1450kcal	1467kcal
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン レモンチキン コンソメスープ フルーツ	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 ちりめん佃煮
昼食	ごはん 肉団子の中華あん もやしとツナの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん ホキのグリル 大豆と竹輪の煮物 味噌汁 ヨーグルトハチミツソースかけ	親子丼 高野豆腐と豚のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁	ごはん 豚の山椒煮 白菜の塩だれトロミ炒め 味噌汁 ミルク寒天とフルーツ缶	赤かぶら御飯 お好み焼き ひじきの炒り煮 もやしの塩麩レサラダ 味噌汁	きつねそば じゃが芋と豚の煮物 カリフラワーの香味ドレサラダ	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 切り干し大根の煮物 味噌汁 フルーツ
夕食	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 蓮根の炒め生酢 ブロッコリーのハンパントレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のやわらか煮 青梗菜と豚の炒め物 大根のマヨサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の照り煮 キャベツと豚の炒め物 法蓮草となめこの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げ物 金平牛蒡 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 豚と絹揚げの煮物 ブロッコリーの梅和え 味噌汁	ごはん 合鴨スライスと千草焼き キャベツとツナの煮物 隠元のバジルレサラダ 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ ピーマンと豚の炒め物 味噌汁 高菜漬
	1381kcal	1448kcal	1371kcal	1478kcal	1524kcal	1391kcal	1457kcal
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	パン 鶏つみれの煮物 ポタージュ フルーツ	ごはん 洋風だし巻き卵 味噌汁 梅干し	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚大根 茄子の味噌炒め 南瓜サラダ 清汁	焼き肉そぼろ丼 烏賊糸炒め ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き 山芋のそぼろ煮 カリフラワーのゴマドレサラダ 清汁	鰻丼 ひじきの炒め煮 春雨サラダ 赤だし	ごはん コロッケとスクランブルエッグ 冬瓜の炒め煮 小松菜の和え物 ポタージュ	チキンカレー 漬物 コーンクリームコロッケ ブロッコリーの洋風お浸し フルーツ	ごはん 白身魚の煮付け 白菜と鶏のトロミ炒め 隠元のゴマ和え 味噌汁
夕食	ごはん 鮭の香味焼き 卵の花 もやしの土佐酢和え 味噌汁	ごはん 鯛の山椒煮 大根の金平 ひじきと蓮根のマヨサラダ 豚汁	ごはん 豚のオイスター炒め 高野の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏のトマト煮込み はたけ菜の炒め物 キャベツのリコドレサラダ 味噌汁	ごはん アブラガレイのグリル 蓮根と豚の煮物 隠元の大葉ドレ和え 味噌汁	ごはん 銀ひらすの照り焼き 茄子の田舎煮 スパサラダ 味噌汁	ごはん 豚の和風炒め かにシューマイ キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁
	1460kcal	1551kcal	1404kcal	1480kcal	1484kcal	1574kcal	1460kcal
	28	29	30	31	<p>7月24日(水)は土用の丑の日です!!</p> <p>土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは江戸時代からだそうです。</p> <p>鰻以外には「う」のつく食べ物が良いと言われており、 うどん・梅干し・ウリ・馬肉・牛肉などです(^)/</p> <p>栄養価が高く、夏でも食べやすい食材を食べて元気に過ごしましょう☆</p> <p>今が旬なスイカ</p> <p>スイカは意外にも栄養は機能性が高く、特に夏バテの解消に役立つと言われて れています。尿を出やすくするとともに老廃物も排出してくれるので、むくみの 解消や膀胱炎、腎炎の予防に効果的です。</p>		
朝食	パン だし巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん いかつみれ 味噌汁 漬物			
昼食	ごはん 鶏のマリネソース焼き じゃが芋の煮物 白菜のピリ辛和え 味噌汁	ごはん 豚の生姜煮 うまい菜の炒め物 奴豆腐葱味噌だれ 清汁	散らし寿司 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁 フルーツ	炊き込みご飯 鯖の塩焼き キャベツの炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁			
夕食	ごはん 白身魚の唐揚げ キャベツとあさりの炒め物 オクラのとろろ和え 味噌汁	ごはん ホッケのたれ焼き 大根のそぼろ煮 カリフラワーのゴマドレサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ和風ソース 冬瓜の葛煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豚の味噌マヨ炒め 白菜のお浸し 卵豆腐 清汁			
	1353kcal	1395kcal	1366kcal	1446kcal			