


2019年7月分

# 予定献立表



猛暑が続くと心配なのが食欲減退、日本では昔から四季折々の薬味が食欲増進に巧みに利用されてきました。夏は、ねぎ、しょうが、しそ、みょうが等の香味野菜の種類が豊富で、これらには抗菌・殺菌成分も含まれます。薬味として添えるだけでなく、材料に加えて調理すると旨味や風味が増し、塩分を控えてもおいしく食べる事ができるので減塩にも効果的です。色々活用して、夏ならではの食事を楽しみましょう。

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
リクエストメニュー(うみ1) ツナとコーンのピラフ レタスのスープ ポークピザ メロン 702kcal	ご飯 豆腐とニラのスープ 鶏の唐揚げ葱ソースかけ さつま芋のレモン煮 小松菜のお浸し 笹水饅頭 697kcal	パン ミネストローネスープ 白身魚のカレーソース フレンチサラダ 飲むヨーグルト 699kcal	ご飯 ワンタンスープ ホイコーロー 人参と春雨のナムル ザーサイ ジュース 704kcal	七夕膳 そうめん 天ぷら盛り合わせ 胡瓜と若布の酢の物 七夕キラキラゼリー 704kcal
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
ご飯 中華コーンスープ 酢豚 中華風豆腐サラダ 杏仁豆腐 665kcal	焼きカレー 野菜スープ ブロッコリーヨーグルトサラダ メロン 691kcal	お楽しみメニュー ヤクルト or かえでの実 ご飯 みそ汁 鮭フライ ゴーヤの酢の物 焼き茄子 691kcal	豚ひき入り生姜ご飯 ワカメと大根のスープ 餃子(野菜炒め) キムチ冷奴 ところてん 691kcal	ご飯 みそ汁 肉豆腐 キャベツの梅酢和え オクラのとろろかけ 蒸しパンケーキ 706kcal
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
	ご飯 豚汁 ほきの塩焼き マカロニ野菜サラダ いんげんの生姜醤油和え とうもろこし 700kcal	梅マヨ豚こま丼 澄まし汁 里芋のごま和え 水菜ともやしポン酢和え すいか 693kcal	ご飯 みそ汁 さばの竜田揚げ 小松菜とエリンギのさっと煮 春雨の酢の物 わらび餅 716kcal	ご飯 水餃子入り中華スープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 チンゲン菜のナムル バナナ 672kcal
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
パン グリーンスープ さわらのマスタード焼き 野菜カラフルマリネ すいかゼリー 710kcal	ご飯 みそ汁 鶏ときのこのおろし煮 南瓜のいとこ煮 人参とほうれん草の白和え ジョア 714kcal	冷やし中華 二色芋のサラダ ザーサイ パイ饅頭 667kcal	ご飯 みそ汁 豚肉とメンマの野菜炒め じゃが芋千切りサラダ 糸昆布の煮物 ヨーグルト和え 717kcal	丑の日27日 うな玉丼 澄まし汁 カニカマともづくの酢の物 冷奴 練り切り 713kcal
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	☆ 今月のお楽しみメニューは、ヤクルトと、かえでの実です どちらかを当日選びます、お楽しみに！ ☆ ソフトクリーム作りを予定しています。 * 予定献立の為、メニューの一部を 変更する事が有りますご了承下さい。	
五目ちらし寿司 澄まし汁 ハンペンの野菜あんかけ つけ物 きんつば 685kcal	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 ゴーヤと胡瓜の酢の物 たくあん納豆 ワッフル 696kcal	タコス風カレー 野菜スープ 和風野菜サラダ 野菜ジュース 716kcal		



