



平成 30 年 7 月分

予定献立表



☆ 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！

* 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。

| 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) |
|---|--|--|--|---|
| ひじきご飯 澄まし汁 ほきの塩焼き ハンペンの卵とじ ゴーヤの酢の物 豆乳 <i>709kcal</i> | ご飯 豆腐とニラのスープ 揚げ鶏の葱ソース さつま芋のレモン煮 小松菜の磯和え 水饅頭 <i>700kcal</i> | 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 <i>699kcal</i> | 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 <i>704kcal</i> | 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 <i>704kcal</i> |
| 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13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 <i>665kcal</i> | 梅マヨ豚こま丼 澄まし汁 海藻と大根のサラダ 煮豆 すいか <i>680kcal</i> | 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 青梗菜ポン酢和え 焼き茄子 <i>679kcal</i> | 焼きカレー 野菜スープ ブロッコリーヨーグルトサラダ パイナップル <i>673kcal</i> | 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 <i>706kcal</i> |
| 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) |
|  | パン グリーンスープ さわらのマスタード焼き 夏野菜のマリネ すいかゼリー <i>709kcal</i> | 冷やし中華 二色芋のサラダ ザーサイ 原宿ドッグ <i>689kcal</i> | ご飯 みそ汁 鶏ときのこのおろし煮 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の白和え 水ようかん <i>706kcal</i> | 丑の日 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 <i>713kcal</i> |
| 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) |
| リクエストメニュー(うみ1) タコス風カレー 野菜スープ レンコンと水菜のサラダ 野菜ジュース <i>720kcal</i> | 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 <i>685kcal</i> | ご飯 水餃子入り中華スープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 青梗菜のナムル とうもろこし <i>669kcal</i> | 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 <i>716kcal</i> | コーンピラフ 野菜スープ 豚肉のアップルソースがけ レタスサラダ ムース <i>705kcal</i> |
| 30日(月) | 31日(火) | 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、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。 | | |
| 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 しそ納豆 ワッフル <i>694kcal</i> | 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 <i>691kcal</i> |  | | |

1000

