

2020年 7 月分

予定献立表

☆ 人混みを避け、栄養と睡眠を十分に！
コロナに負けない身体を作りましょう！

* 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。



		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		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>661kcal</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 りんごジュース <i>701kcal</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 お米のムース <i>710kcal</i>
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
マーボー丼 水餃子入り中華スープ 焼き豚入り野菜サラダ バナナ <i>648kcal</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 お星様ゼリー <i>690kcal</i>	ご飯 みそ汁 鮭フライ ゴーヤの酢の物 焼き茄子 ジョア <i>705kcal</i>	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 <i>702kcal</i>	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 ほうれん草のお浸し 水まんじゅう <i>701kcal</i>
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
チキンライス 野菜スープ ロールキャベツ チンゲン菜和風サラダ アップルパイ <i>669kcal</i>	ご飯 みそ汁 高野豆腐入り親子煮 二色芋のサラダ ほうれん草のお浸し ところてん <i>693kcal</i>	梅マヨ豚こま丼 澄まし汁 卵豆腐 水菜ともやしポン酢和え すいか <i>690kcal</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>711kcal</i>	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 <i>715kcal</i>
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ご飯 みそ汁 豚肉とメンマの野菜炒め 里芋のサラダ 糸昆布の煮物 ヤクルト <i>713kcal</i>	丑の日 うな玉丼 澄まし汁 カニカマともぶくの酢の物 冷奴 練り切り <i>713kcal</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>		
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ご飯 みそ汁 鶏ときのこのおろし煮 南瓜いとこ煮 胡瓜とオクラのおかか和え チョコまんじゅう <i>695kcal</i>	冷やし中華 茄子のそぼろあん チンゲン菜の和え物 焼きプリンタルト <i>640kcal</i>	ご飯 豚汁 ほきの塩焼き マカロニ野菜サラダ いんげんのゴマ和え とうもろこし <i>673kcal</i>	パン 野菜スープ スコッチエッグ ラタトゥイユ すいかゼリー <i>696kcal</i>	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>687kcal</i>

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出来るので、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。



