

2021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。



5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)		
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 690kcal	ご飯 中華コーンスープ 酢豚 中華風豆腐サラダ ワッフル 710kcal	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 690kcal		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 701kcal	ご飯 みそ汁 ミンストローネスープ コロケ フレンチサラダ ヨーグルト和え 618kcal	12日 (月)		13日 (火)		
ご飯 みそ汁 鮭フライ ゴーヤの酢の物 焼き茄子 ジョア 705kcal	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 695kcal	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 648kcal	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 小松菜と椎茸のお浸し さつま芋入り白和え 水ようかん 722kcal	ご飯 みそ汁 枝豆ご飯 澄まし汁 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 709kcal	15日 (木)		16日 (金)			
ご飯 みそ汁 鮭フライ ゴーヤの酢の物 焼き茄子 ジョア 705kcal	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 695kcal	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 648kcal	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 小松菜と椎茸のお浸し さつま芋入り白和え 水ようかん 722kcal	ご飯 みそ汁 枝豆ご飯 澄まし汁 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 709kcal	19日 (月)		20日 (火)			
五日ちらし寿司 澄まし汁 ハンペンの野菜あんかけ つけ物 たい焼き 614kcal	ご飯 豚汁 ほきの塩焼き マカロニ野菜サラダ いんげんのお浸し とうもろこし 673kcal	パン トマトスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ババロア 670kcal	22日 (木)		23日 (金)		26日 (月)		27日 (火)	
冷やし中華 茄子のそぼろあん チンゲン菜のおかか和え 焼きプリンタルト 640kcal	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	丑の日 うな玉丼 澄まし汁 カニカマともずくの酢の物 冷奴 練り切り 713kcal	29日 (木)		30日 (金)		29日 (木)		30日 (金)	
冷やし中華 茄子のそぼろあん チンゲン菜のおかか和え 焼きプリンタルト 640kcal	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	丑の日 うな玉丼 澄まし汁 カニカマともずくの酢の物 冷奴 練り切り 713kcal	ご飯 みそ汁 豆腐とニラのスープ 鶏の唐揚げ葱ソースかけ カボチャの煮物 ほうれん草のお浸し 水まんじゅう 699kcal	ご飯 みそ汁 ミンストローネスープ コロケ フレンチサラダ ヨーグルト和え 618kcal	ご飯 みそ汁 枝豆ご飯 澄まし汁 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 709kcal	19日 (月)		20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、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。



