

2022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 (金)	
ご飯 みそ汁	
かつ・メンチカツ甘辛煮	
ゴーヤの酢の物	
水菜ともやしお浸し	
シヨノ	672kcal
8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	
スイートポテト	617kcal
15日 (金)	
ご飯	
水餃子入り中華スープ	
野菜たっぷりマーボー豆腐	
チャーシュー入り和え物	
杏仁豆腐	726kcal
22日 (金)	
丑の日	
うな玉井 澄まし汁	
カニカマともずくの酢の物	
冷奴	
練り切り	717kcal
29日 (金)	
梅マヨ豚こま井	
澄まし汁	
卵豆腐	
チンゲン菜の海苔和え	
ヤクルト	704kcal

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)
ご飯 中華コーンスープ 酢豚 中華風春雨サラダ ココアワッフル 722kcal	パン 豆乳スープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ りんごジュース 725kcal	ご飯 みそ汁 肉豆腐 茄子の梅肉和え ほうれん草のとろろかけ ブルーチェ 670kcal	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 658kcal
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)
ビビンバ チンゲン菜ときのこのスープ 竹輪と胡瓜のサラダ 蒸しパンケーキ 666kcal	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の治部煮風 かぶのレモン酢和え しそ納豆 水まんじゅう 687kcal	カレードリア トマトスープ 野菜サラダ ヨーグルト 701kcal	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 さつま芋の白和え きゅうりとオクラのおかか和え ところてん 664kcal
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)
	ご飯 豚汁 ほきの塩焼き マカロニ野菜サラダ ワカメと人参のお浸し とうもろこし 676kcal	パン 野菜スープ コロケ ラタトゥイユ ヨーグルト和え 699kcal	ご飯 ワンタンスープ ホイコーロー 切干し大根のサラダ すいか 679kcal
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)
ご飯 豆腐のスープ カジキマグロの竜田揚げ 南瓜といんげんの煮物 ほうれん草のお浸し 和風黒糖ムース 639kcal	冷やし中華 ごぼうとレンコンのサラダ オクラのお浸し 焼きプリンタルト 669kcal	枝豆ご飯 澄まし汁 高野豆腐入り親子煮 春雨サラダ 焼きナス メロン 710kcal	ご飯 みそ汁 鮭とポテトのチーズ焼き 糸昆布煮 いんげんのお浸し みかんゼリー 644kcal

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。



