

2023年 7月

## 予定献立表



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ご飯 中華コーンスープ 八宝菜 中華風春雨サラダ ババロア <i>595kcal</i>	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 <i>738kcal</i>	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 ジョア <i>613kcal</i>	チキンライス 野菜スープ ロールキャベツ 里芋とじゃが芋のサラダ フルーチェ <i>644kcal</i>	<b>七夕膳</b> 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>651kcal</i>
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14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 チンゲン菜の中華和え 杏仁豆腐 <i>698kcal</i>	<b>ご当地メニュー</b> ご飯 みそ汁 治部煮 かぶの和え物 納豆 水まんじゅう <i>687kcal</i>	カレードリア トマトスープ 野菜の和風マリネ ヨーグルト <i>722kcal</i>	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和え物 ところてん <i>664kcal</i>	ビビンバ チンゲン菜ときのこのスープ 中華風冷奴 蒸しパンケーキ <i>645kcal</i>
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
	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 パイナップル <i>652kcal</i>	パン 野菜スープ コロッケ ラタトゥイユ ヨーグルト和え <i>727kcal</i>	ご飯 ワンタンスープ ホイコーロー 三色ナムル すいかゼリー <i>662kcal</i>	梅マヨ豚こま井 澄まし汁 春雨の酢の物 小松菜の磯和え ヤクルト <i>734kcal</i>
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
ご飯 みそ汁 肉豆腐 ほうれん草のとろろかけ 煮豆 フルーチェ <i>670kcal</i>	冷やし中華 カボチャのオレンジ煮 セロリの塩こぶ漬け スイートポテト <i>627kcal</i>	枝豆ご飯 澄まし汁 高野豆腐入り親子煮 焼きナス 漬物 (さくら大根) たい焼き <i>680kcal</i>	<b>丑の日</b> 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 <i>716kcal</i>	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 <i>643kcal</i>
31日 (月)	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。 これらを活用して、夏ならではの食事を楽しみましょう。 ・今月は、ご当地メニューを提供します、お楽しみに。 ・パンの日には、ご利用者様にジャムを選択して頂く、予定です。			
ご飯 みそ汁 かつ・メンチカツの甘辛煮 ゴーヤの酢の物 漬物 (茄子) ジョア <i>664kcal</i>				





