


2024年 7月

予定献立表



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
ご飯 みそ汁 肉豆腐 ほうれん草のとろろかけ 煮豆 デザート 643kcal	チキンライス 野菜スープ ロールキャベツ 野菜の和風マリネ デザート 614kcal	ご飯 みそ汁 カジキマグロの竜田揚げ 南瓜とさつま芋のサラダ キャベツのネギ胡麻和え デザート 664kcal	ご飯 みそ汁 ポークピザ粉吹 コーンサラダ デザート 718kcal	七夕膳 そうめん 天ぷら盛り合わせ 胡瓜と若布の酢の物 デザート 701kcal
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
パン 豆乳スープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ デザート 747kcal	ご飯 豚汁 ほきの塩焼き マカロニ野菜サラダ ゴーヤの酢の物 デザート 679kcal	ご飯 コーン入り中華スープ ホイコーロー 三色ナムル デザート 685kcal	チキングラタン トマトスープ 二色芋のサラダ デザート 724kcal	ご飯 みそ汁 肉じゃが 茄子のゴマダレかけ かぶの塩こんぶ和え デザート 687kcal
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
	屋台メニュー	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 デザート 711kcal	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 人参とこんにゃくの白和え きゅうりとオクラのおかかがけ デザート 617kcal	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜としめじのお浸し 糸昆布煮 デザート 728kcal
	タコライス 青菜のスープ ブロッコリーヨーグルトサラダ デザート 743kcal	ご飯 中華コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ デザート 662kcal	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 デザート 718kcal	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン 野菜のカラフルマリネ デザート 692kcal
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
パン レタススープ ポテトのオープン焼き ラタトゥイユ デザート 738kcal	ご飯 中華コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ デザート 662kcal	冷やし中華 南瓜の煮物 インゲンおかかマヨ和え デザート 668kcal	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン 野菜のカラフルマリネ デザート 692kcal	ビビンバ チンゲン菜ときのこのスープ さつま芋甘煮 レタスの中華風サラダ デザート 643kcal
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	・今月は、屋台メニューを提供します、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。	
ご飯 みそ汁 高野豆腐入り親子煮 焼きナス 漬物 デザート 645kcal	ご飯 澄まし汁 鰻 ・ イカフライ 切り干し大根 水菜ともやしポン酢和え デザート 594kcal	冷やし中華 南瓜の煮物 インゲンおかかマヨ和え デザート 668kcal		

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。



