

★7月★

予定献立表



	7月3日 (月)	7月4日 (火)	7月5日 (水)	7月6日 (木)	7月7日 (金)	7月8日 (土)	7月9日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (茄子・舞茸) 金平ごぼう 筍の土佐煮 お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・白葱) 切干し大根の煮物 納豆 お漬物 (しば漬) 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ヤングコーンのサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・麩) 白菜の炒煮 ところ天 お漬物 (高菜漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・油揚げ) 里芋とさつま揚げの旨煮 なます和え 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 切り昆布の煮付け だしまき卵焼き お漬物 (奈良漬) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 メロン カルシウム牛乳
昼食	●郷土料理 沖縄県● クファシューシー ラフテー パパイヤイリチー アーサー汁 サーターアンダギー	うなぎ丼 ひじきサラダ 赤だし味噌汁 みかんゼリー	御飯 牛肉のオイスター炒め 春雨サラダ メンマのスープ ミックスフルーツ	御飯 白身魚のめんたい焼き ワカメとエビの和えもの 味噌汁 (春菊・竹輪) 抹茶ババロア	★七夕御膳★ 空豆としらすの混ぜご飯 鱈の梅しそフライ 夏野菜のマリネ 清し汁 (人参、錦糸卵) 七夕ゼリー	御飯 照り焼きハンバーグ 白菜のカニサラダ コーンクリームスープ バナナムース	御飯 青魚の胡麻焼き ビーファン炒め とろろ味噌汁 桜餅風ゼリー
夕食	麦ご飯 鶏肉のマーブルド煮 胡瓜と湯葉の和え物 なめこの清し汁 お漬物 (べったら漬) ストパーリカスタード外	麦ご飯 ゆで豚の味噌香味ソースがけ 蟹とくわいのしんじょ 清し汁 (手まり麩) お漬物 (味づくし)	麦ご飯 焼き鮭 (大根おろし) 鶏レバーの生姜煮 とろろ昆布汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き コンソメパスタ 清し汁 (つみれ) 沢庵 お星さまシュークリーム	麦ご飯 ニラ豚 もやしの和え物 清し汁 (竹の子) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 西京焼き 蒸し鶏の山葵醤油和え オクラの清し汁 お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯 厚揚げのピリ辛ぼん酢だれ さつま芋の甘露煮 卵そうめん汁 お漬物 (しば漬)
成分	エネルギー 2319 水分 976.3 たんぱく質 76.7 食塩相当量 9.5	1637 874.9 66.5 7.7	1388 829.0 64.9 6.5	1553 988.2 68.0 7.3	1610 1066.8 64.0 9.2	1422 947.6 67.6 8.5	1487 866.1 49.7 6.7

★7月7日は七夕です！

7月7日は七夕です。七夕のお祝いの始まりは子どもの成長を願う「節句」の一つであり、子どもが生まれてからお祝いをする桃の節句や端午の節句などと同じ行事なのです。

また、七夕と言えば「短冊」ですが、今では多くの方が好きなお願いごとを書いています。もともとは書道や織物などの習い事の上達をお願いするものだったと言われています！★



7月 ヴィラ梅光



予定献立表



	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)	7月16日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) 鶏肉と蓮根の煮物 おきうと お漬物 (胡瓜の浅漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ブヒ・麩) ひじきの煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (つぼ漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・人参) 南瓜のそぼろ煮 帆立の甘煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・麩) 白菜の旨煮 温泉卵 明太子 カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆苗・茄子) こんにゃくの炒め煮 鮭の昆布巻き お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン シュリアンスープ ポークビーンズ デラウエア カルシウム牛乳
昼食	御飯 夏野菜と豚肉の香味炒め 野菜の甘酢和え 柚子風味清し汁 ショア	高菜チャーハン 小籠包 ほうれん草スープ メロンムース	御飯 肉豆腐 キャベツと竹輪の和え物 茶そば汁 フルーツ (バナナ)	御飯 白身魚の塩麹焼き 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (はんぺん) ぶどうゼリー	御飯 鶏肉の酒蒸し ほうれん草の酢味噌和え 清し汁 (舞茸・錦糸卵) コーヒーゼリー	御飯 白身魚の梅風味焼き オクラのおかか和え とろろ昆布汁 水ようかん	御飯 豚肉のネギ塩丼 苦瓜の春雨サラダ 清し汁 (冬瓜) ラフランスゼリー
夕食	麦ご飯 白身魚の和風あんかけ 冬瓜のおかか和え かき玉汁 お漬物 (べったら漬け) 酒まんじゅう	麦ご飯 鶏肉の梅煮 にがうりの炒め物 もずくの清まし汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯 鮭の幽庵焼き ポテトサラダ オクラの味噌汁 お漬物 (奈良漬け) 一口水玉	麦ご飯 豚肉の甘辛煮 胡瓜と長芋のさっぱり和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しそ昆布) シュークリーム	麦ご飯 青魚のマスタード焼き 枝豆とエビのサラダ みょうがの清し汁 漬物 (しば漬)	麦ご飯 焼き肉炒め ツナマヨサラダ 水菜のスープ たくあん漬け	麦ご飯 鯖の味噌煮 春菊のピリッと和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (青かっぱ漬け)
成分	エネルギー 1439 水分 1082.5 たんぱく質 59.5 食塩相当量 7.5	1329 797.0 54.5 8.5	1661 1000.8 64.1 6.6	1437 859.0 59.7 7.0	1527 972.3 66.6 6.7	1482 1067.8 56.2 8.0	1465 1020.1 59.4 6.5

博多の夏の風物詩

今回は山笠の起源についてです。諸説ありますが、一番有力とされているのが、鎌倉時代、仁治2年(1241年)博多で疫病が流行した際に承天寺の開祖・聖一国師(円爾)が町民が担いた施餓鬼棚にのって、祈禱水を撒きながら町を清めてまわり、疫病退散を祈願してまわったことを発祥とするという説です。古い書物にもいくつか承天寺と山笠との関連性を立証する記述が見られ、清道を設けて山笠を奉納するのは、その時のお礼参りなのだと言われています。

山笠が終われば夏本番です。夏バテや熱中症には十分注意しましょう！





予定献立表



	7月17日(月) 海の日	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
朝食	麦ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) 金平ごぼう ところ天 お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(もやし・麩) 竹輪と昆布の煮物 くるみ小女子 お漬物(野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグとウインナー チーズサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁(えのき・揚げ) 切り昆布の煮付け ゆず香こんにゃく 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁(水菜・玉麩) 大豆の煮物 温泉卵 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(茄子・しめじ) キャベツの旨煮 お漬物(めんたいこ) さつまいもの甘露煮 カルシウム牛乳	パン パンプキンタージュ 玉葱とじゃが芋のソテー煮 キウイ 牛乳
昼食	御飯 白身魚の磯風味焼き 空豆と錦糸和え 味噌汁(椎茸・玉葱) フルーツ(甘夏)	御飯 ピーマンと牛肉の炒め物 明太マカロニ カニ入りスープ マンゴープリン	鰻入り焼きめし なます和え わかめの清まし汁 なすの浅漬け 牛乳寒天	*イベント食* おにぎり そうめん 揚げ物2種 ゴーヤのお浸し スイカ	御飯 黄金焼き オクラと蒸鶏のわさび和え 赤だし味噌汁 アセロラのジュレ	御飯 豚の生姜焼き 青菜の塩昆布和え 味噌汁(南瓜・油揚げ) お漬物(青かっぱ漬け)	御飯 白身魚の酒蒸し ツルムネの酢味噌和え 茶そば汁 くずもち風ゼリー
夕食	麦ご飯 鶏の夏野菜トマトソースがけ ブロッコリーのサラダ 人参のポタージュ 桜大根 プチアップスイーツ	麦ご飯 鮭の西京焼き 胡瓜の和えもの みょうがの清し汁 漬物(奈良漬)	麦ご飯 ゆで豚の胡麻たれかけ 野菜しんじょう なめこあん あおさの味噌汁 お漬物(高菜漬)	麦ご飯 がんもと牛蒡の煮物 卵の花和え 海鮮ワンタンスープ たくあん漬	麦ご飯 肉じゃが モズクの酢の物 花とうふの清まし汁 お漬物(つぼ漬)	麦ご飯 鱈のバジル焼き ひじきの和風マリネ 冬瓜と仏のスープ 白桃のタルト	麦ご飯 鶏肉のマーマレード煮 大根サラダ オクラの梅風味汁 胡瓜の床漬
成分	エネルギー 1481 水分 1052.7 たんぱく質 61.2 食塩相当量 7.6	1498 867.2 58.7 6.5	1406 783.4 61.2 9.1	1466 723.5 44.6 10.5	1467 959.1 63.7 6.2	1529 1044.6 58.8 7.6	1521 940.9 61.4 6.7



「海の日」とは…?

海の日とは元々『海の記念日』という民間の記念日でした。この海の記念日というのは明治天皇が明治9年に船によって東北地方回られた事に由来したものです。その船は『明治丸』と呼ばれ、7月20日に横浜港にご帰着されました。そこで昭和16年、この日を記念し『海の記念日』としたのです。のちにこの日は『海の日』と呼ばれるようになり、国民の祝日として定着していきました。その趣旨は「海の恩恵に感謝し、海洋国家日本の繁栄を祝う」とされています。

7月 ヴィラ梅光



予定献立表



	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)	7月30日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁(椎茸・油揚げ) 大豆五目煮 めかぶ お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(水菜・さつまいも) 切干し大根煮 納豆 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	パン コンソメスープ チーズオムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁(茄子・麩) 金平ごぼう わかさぎの甘露煮 お漬物(野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(白葱・冬瓜) 切り昆布の煮付け だしまき卵焼き お漬物(高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(もやし・玉葱) こんにゃくの炒め煮 うぐいす豆 お漬物(味づくし) 牛乳	パン コーンポタージュ キャベツのトマト煮 ｺｰﾙﾃﾞﾊｲﾝ カルシウム牛乳
昼食	御飯 青魚の照り焼き 牛蒡サラダ つみれ汁 黒ごまプリン	おにぎり(梅菜めし) 冷やし坦々麺 華しゅうまい スイカ	御飯 魚の煮付け にがうりの炒め物 あおさの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ハヤシライス 海老のﾍﾝｸﾘｰﾑﾗｸﾞ ミネストロンスープ ライチのジュレ	御飯 豚肉と山芋の柚子胡椒焼き オクラの辛子和え 赤だし味噌汁 杏仁豆腐	うなぎ丼 モズクの酢の物 生麩の清し汁 つぼ漬け	御飯 焼き鯖 南瓜饅頭 味噌汁(春菊・竹輪) 抹茶水ようかん
夕食	麦ご飯 豚肉の高菜炒め 茄子の揚げだし とろろ味噌汁 お漬物(べったら漬)	麦ご飯 鮭の和風あんかけ ほうれん草のﾗｰ 冬瓜の清し汁 たくあん漬け	麦ご飯 鶏のから揚げ 胡瓜の華風和え 柚子風味清し汁 お漬物(しそ昆布)	ゆかりご飯 鰯のみりん干し もやしの和え物 味噌汁(大根・油揚げ) 漬物(奈良漬)	麦ご飯 サーモンソテー 明太スパゲッティ コーンクリームスープ 桜大根	麦ご飯 コロッケ アスパラとエビの和えもの 豆腐のサンラータン レモンケーキ	麦ご飯 すき焼き風煮物 焼き茄子のお浸し(梅風味) とろろ昆布汁 お漬物(青かっぱ漬)
成分	エネルギー 1455 水分 894.5 たんぱく質 58.0 食塩相当量 7.8	1477 972.5 66.6 7.0	1326 854.3 59.5 6.2	1536 959.2 68.4 9.2	1507 928.0 68.7 8.7	1814 870.8 89.7 6.7	1572 985.1 59.0 8.2

■7月25日は土用丑の日です

土用は本来雑節の1つで、立春、立夏、立秋、立冬が訪れるまでの18日間のことを土用と呼び、年に4回あります。この中でも、立秋までの18日間が1年のうちで最も暑い日といわれ、「土用」には、うなぎを食べて、夏バテしないに」との風習があります。また、丑の日とは、災難を受けやすい日とされ丑の方角の守護神が玄武という黒い神様だったため「黒い物を食べる」というおまじないが考えられました。うなぎ・どじょう・ナスなど黒い物を食べたのが始まりとされています。

