

6月…7月

# 予定献立表



	6月25日 (月)	6月26日 (火)	6月27日 (水)	6月28日 (木)	6月29日 (金)	6月30日 (土)	7月1日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 ゆず豆腐 お漬物 (べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・麩) 焼き鯖 だし巻き玉子 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 切干大根の炒め煮 温泉卵 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・えのき) 納豆 ひじきの煮物 お漬物 (胡瓜の浅漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) 豚肉と大根の煮込み 春菊の胡麻和え お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・わかめ) キャベツのさっと煮 奴豆腐 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン きのこスープ チーズオムレツ オレンジ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 治部煮 じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁 (わかめ・玉葱) キウイフルーツ	御飯140g 八宝菜 春雨サラダ きのこのスープ フルーツゼリー	御飯140g 煮込みハンバーグ むき海老のフレンチサラダ 清し汁 (錦糸卵) 桃のミルクゼリー	散らし寿司 (鰻) 揚げ里芋の肉みそかけ 茄子とみょうがのもみ漬け 清し汁 (しめじ・花麩) フルーツ (スイカ)	御飯140g 鶏肉のトマト煮 マカロニ卵サラダ オクラのコンソメスープ 抹茶ムース	御飯140g 青魚のマスタード焼き 南瓜のそぼろ煮 清し汁 (春菊・かにかま) マンゴープリン	赤飯 魚の天ぷら がんもとさつま芋の煮もの かき玉汁 みかんゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 魚の煮付け にがうりのツナ炒め とろろ昆布汁 お漬物 (沢庵漬け)	枝豆の緑茶飯 鮭コロッケ 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (もやし・油揚げ) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 魚の幽庵焼き ほうれん草のおかか和え 卵の花 味噌汁 (椎茸・麩) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 豚の角煮 くらげの中華酢の物 野菜の中華スープ お漬物 (野沢菜漬け) 杏仁豆腐	麦ご飯140g 小あじの南蛮漬け 小松菜の豚肉炒め 白花豆の甘煮 あおさの味噌汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 肉じゃが 五目野菜の胡麻酢和え 味噌汁 (白菜・麩) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 青梗菜の煮浸し 味噌汁 (じゃがいも・麩) お漬物 (べったら漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1418 水分 1077.5 たんぱく質 61.6 食塩相当量 8.5	1515 1080.5 64.1 9.3	1549 1075.0 66.1 8.1	1661 1002.4 58.2 9.2	1720 1158.4 66.8 7.3	1609 1124.6 61.8 9.9	1532 945.7 75.1 9.5

## ★夏野菜は栄養の宝庫★

夏になると暑さで体が火照ったり、熱がこもったりします。

また、なかなか疲れがとれずに食欲が落ちるといったことも多々あります。

薬膳の世界では、夏野菜は体を冷ますものが多いと言われ、このような夏野菜をしっかり食べることで、体を正常に、快適に保ってくれます。夏野菜を食べて今年の夏を乗り切りましょう！！







# 予定献立表

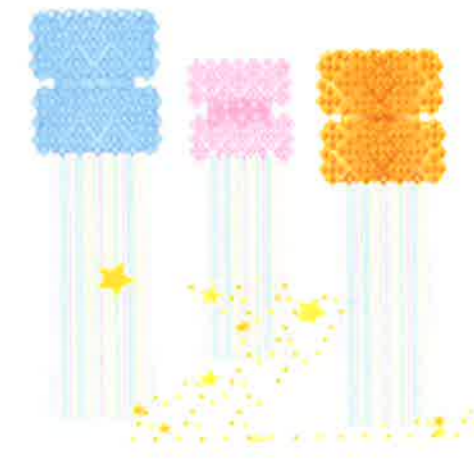


	7月2日 (月)	7月3日 (火)	7月4日 (水)	7月5日 (木)	7月6日 (金)	7月7日 (土)	7月8日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・しめじ) 温泉卵 切り昆布の煮付け お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・椎茸) ひじきと大豆の煮物 漬物 (しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・しめじ) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・玉葱) 大豆の五目煮 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 玉葱とじゃが芋の旨煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (玉葱・わかめ) 里芋のそぼろ煮 漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ ベーコンエッグ 牛乳
昼食	御飯140g 牛丼 ポテトサラダ 赤だしなめこ汁 フルーツ (甘なつ)	御飯140g 白身魚の卸し煮 法連草のピナツ和え 味噌汁 (わかめ・玉葱) フルーツみつ豆	御飯140g 筑前煮 ツルみずのぬた 清し汁 (海老団子) フルーツ (びわ)	御飯140g 魚の煮付け にがうりのツナ炒め もずくスープ スイカ 	御飯140g 牛肉の和風煮 ブロッコリーの酢味噌かけ かき玉汁 フルーツゼリー	★七夕散らし寿司★ 茄子のはさみ揚げ きゅうりの昆布和え 茶碗蒸し 七夕ゼリー	御飯140g 豚の香味焼き 和風春雨サラダ 清し汁 (冬瓜・椎茸) ヨーグルトムース
間食	冷やしぜんざい			アイスクリーム			
夕食	麦ご飯140g 豆腐の肉味噌かけ 焼き茄子 清し汁 (巻麩・えのき) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 豚の生姜焼き 大根と油揚げの煮物 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 (あおさ・えのき) お漬物 (胡瓜の床漬け)	麦ご飯140g 完熟トマトのハヤシライス スパゲティサラダ 野菜のコンソメスープ お漬物 (茄子の浅漬け)	麦ご飯140g 豆腐ハンバーグきのこあん 牛蒡サラダ とろろ味噌汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 治部煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (豆腐・えのき) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ 大根と豚肉の炒め煮 清し汁 (はんぺん) 胡瓜の床漬け
成分	エネルギー 1785 水分 1075.1 たんぱく質 64.8 食塩相当量 9.6	1416 1038.5 57.9 8.2	1444 947.2 57.8 8.9	1629 1023.4 64.5 7.5	1603 1085.9 62.7 9.0	1654 1046.7 68.7 9.4	1495 977.4 62.1 8.4



## 7月7日は七夕です。

7月7日 (旧暦8月7日) は五節句の一つで、牽牛星 (わし座のアルタイル) と織姫座 (こと座のベガ) が天の川を渡り、年に1度会うという中国の伝説に由来しています。  
彦星と織姫が会えるように7月7日は晴れるといいですね。  
みなさんは何を願いますか？





7月

# 予定献立表



	7月9日 (月)	7月10日 (火)	7月11日 (水)	7月12日 (木)	7月13日 (金)	7月14日 (土)	7月15日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・玉葱) ごぼうのやわらか煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・しめじ) ひじきと大豆の煮物 お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・椎茸) 切干し大根の炒め煮 漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 高野豆腐の煮付け お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) キャベツのさっと煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g ジュリアンスープ 南瓜のスープ煮 カルシウムふりかけ 牛乳
昼食	御飯140g 魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (もやし・麩) フルーツ (メロン)	御飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ じゃが芋のカレー炒め ワンタンスープ 白桃のジュレ	薬味ごはん (炊き込み) 鮭の幽庵焼き 五目野菜の胡麻酢和え 清し汁 (錦糸卵・麩) コーヒーゼリー	御飯140g 煮込みハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ (バナナ)	御飯140g 海老フライ ナポリタン かき玉汁 フルーチェ (ピーチ)	御飯140g 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 豆腐のくず汁 フルーツ (枇杷)	御飯140g 白身魚の卸し煮 J-ヤとツナの炒め物 味噌汁 (じゃが芋・しめじ) ショア
間食	抹茶ワッフル			黒ごまプリン			
夕食	麦ご飯140g 鶏肉のマーブルト煮 キャベツの胡麻マヨ和え オクラのスープ お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 厚揚げと茄子の味噌炒め 青梗菜の煮びたし 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 酢鶏 もやしの和え物 かき卵スープ お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け 茄子の肉味噌かけ 清し汁 (筍・わかめ) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 肉じゃが みょうがとわかめの酢の物 梅そうめん汁 漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 牛肉コロッケ サーモンのフレンチサラダ 清し汁 (椎茸・三つ葉) お漬物 (しば漬け)	赤飯 *豚の角煮 和風春雨サラダ 味噌汁 (豆腐・玉葱) 漬物 (奈良漬け)
成分	エネルギー 1494 水分 1195.4 たんぱく質 63.7 食塩相当量 8.2	エネルギー 1404 水分 1016.8 たんぱく質 49.4 食塩相当量 7.6	エネルギー 1449 水分 965.4 たんぱく質 64.2 食塩相当量 9.5	エネルギー 1576 水分 1119.1 たんぱく質 59.2 食塩相当量 8.6	エネルギー 1563 水分 996.9 たんぱく質 52.2 食塩相当量 9.5	エネルギー 1409 水分 1084.7 たんぱく質 51.4 食塩相当量 7.5	エネルギー 1771 水分 1246.2 たんぱく質 68.5 食塩相当量 8.8

いよいよ夏本番！！水分をこまめに取りましょう。



冷たい飲み物ばかり一気に摂取すると、胃ばかりが膨満して胃酸も薄まり、食欲をさらに低下させてしまいます。夏場はこまめな水分補給をこころがけましょう。また、食欲がない時でも、たんぱく質やビタミン、ミネラルを中心に良質なものを少量でも食べるようにしましょう。バランスのとれた食事と水分でスタミナと抵抗力をつけ、夏に備えましょう。





# 7月

# 予定献立表



	7月16日 (月)	7月17日 (火)	7月18日 (水)	7月19日 (木)	7月20日 (金)	7月21日 (土)	7月22日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・わかめ) 金平ごぼう 温泉卵 お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 大豆の五目煮 漬物 (しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・人参) 切り昆布の煮付け 卵焼き お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・玉葱) 焼き鮭 漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・ワカメ) 和風オムレツ 漬物 (しば漬) 牛乳	麦ご飯140g きのこスープ ポークビーンズ ふりかけ (鉄強化) 牛乳
昼食	御飯140g 魚の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 (里芋・えのき) バナナ	御飯140g 海鮮と野菜の炒め物 茄子の胡麻醤油かけ 清し汁 (錦糸卵) ぶどうゼリー	御飯140g 治部煮 じゃが芋の胡麻酢和え 清し汁 (はんぺん) 杏仁豆腐	御飯140g 白身魚の煮付け ビーフン炒め なめこおろし汁 フルーツ (お酢)	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 にがうりのツナ炒め 味噌汁 (茄子・油揚げ) スイカ	冷やしうどん 茄子の揚げだし いかツリマイ 抹茶ババロア	御飯140g 鶏肉のマールド 煮 青梗菜の煮浸し 清し汁 (はんぺん) フルーツヨーグルト
間食	ミニたい焼き			プリン			
夕食	麦ご飯140g 棒々鶏 大根と油揚げの煮物 ワンタンスープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 豚の生姜焼き さつま芋の含め煮 豆腐のくず汁 お漬物 (胡瓜の床漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き ひじきサラダ とろろ味噌汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの みょうがとわかめの酢の物 清し汁 (麩・蒲鉾) お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬 じゃが芋の煮物 清し汁 (えのき・三つ葉) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 スイートポテトサラダ つみれ汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 焼き魚 春菊のピーナツ和え とろろ昆布汁 お漬物 (沢庵漬)
成分	エネルギー 1615 水分 1008.9 たんぱく質 73.7 食塩相当量 8.5	1415 1029.1 54.9 7.8	1444 937.8 54.8 8.5	1479 1019.6 60.9 8.8	1466 1072.6 68.5 6.8	1414 981.1 50.5 7.7	1469 1008.5 64.0 6.5

## ★夏野菜は栄養の宝庫★

夏になると暑さで体が火照ったり、熱がこもったりします。  
また、なかなか疲れがとれずに食欲が落ちるといったことも多々あります。

薬膳の世界では、夏野菜は体を冷ますものが多いと言われ、  
このような夏野菜をしっかりと食べることで、体を正常に、快適に保ってくれます。  
夏野菜を食べて今年の夏を乗り切りましょう！！





7月

# 予定献立表

	7月23日 (月)	7月24日 (火)	7月25日 (水)	7月26日 (木)	7月27日 (金)	7月28日 (土)	7月29日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (巻麩・じゃがいも) ごぼうのやわらか煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 切り昆布の煮付け お漬物 (床漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・玉葱) 根菜の炒め煮 お漬物 (奈良漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 大豆の五目煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・椎茸) 切干し大根の炒め煮 海苔の佃煮 牛乳	パン ジュリアンスープ スクランブルエッグとウイナー 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の卸し煮 三色野菜の和え物 清し汁 (しめじ・蒲鉾) 黒蜜バナナ羹	御飯140g 豚の香味焼き さつまいもの含め煮 オクラのスープ 甘夏缶	御飯140g カレーライス サラスパサラダ コンソメスープ 福神漬け ミックスフルーツ	御飯140g 鮭の和風ムニエル 小松菜のコーン炒め 清し汁 (しめじ・三つ葉) スイカ	御飯140g うなぎ丼 炒り豆腐 とろろ昆布汁 ぶどうゼリー 	御飯140g 肉じゃが ささみの中華和え 清し汁 (ほうれん草) りんごのコンポート	御飯140g 青魚の味噌煮 もやしときゅうりの辛子和え 清し汁 (わかめ・えのき) マンゴープリン
間食	アイスクリーム			カステラ			
夕食	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き キャベツとちくわの和え物 味噌汁 (茄子・油揚げ) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 白身魚の西京焼き くらげの中華和え 沢煮椀 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 魚の塩焼き 里芋と油揚げの煮物 味噌汁 (京菜・麩) お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 煮込みハンバーグ ブロッコリーの酢味噌かけ かき玉汁 お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 鶏肉の味噌焼き 和風春雨サラダ 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 鮭の和風あんかけ 夏野菜の煮浸し 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (浅漬け)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ～磯風味～ ピーマン炒め 味噌汁 (あおさ・玉葱) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー 1466 水分 1084.1 たんぱく質 63.0 食塩相当量 9.0	1453 1176.1 54.7 9.1	1496 1203.7 51.2 9.5	1590 1085.5 70.0 8.1	1477 923.5 62.3 9.8	1486 1067.4 60.8 10.2	1712 1084.8 72.5 9.6



夏バテ防止のためにウナギを食べるという習慣が定着したのは、江戸時代中後期になってからだそうです。  
丑(うし)の日に「う」の付く物(うどん・うり・梅干など)食べると体に良いとの言い伝えがあり、「うなぎ」が合致したとされています。  
今年の土用の丑の日は7/27で、昼食に鰻を提供します。

