



# 7月分献立表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					レモンティー39kcal ごはん すまし汁 鶏の甘酢あん たけのこの煮物 杏仁豆腐 田舎漬け <b>594kcal 2.9g</b> 抹茶まんじゅう104kcal	ぶどうジュース59kcal ごはん 味噌汁 牛肉のゴマダレ いんげんのウイナーソー 漬物 かのこ豆 <b>534kcal 2.7g</b> 雪の宿せんべい70kcal
	4	5	6	7	8	9
	カルピス54kcal かおりごはん 味噌汁 豚肉の野菜あん 白菜とかまぼこのお浸し 洋梨缶 たくあん <b>520kcal 3.7g</b> 豆乳プリン113kcal	牛乳113kcal ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース 青梗菜のきのこ和え バナナ 桜漬け <b>567kcal 2.1g</b> スイートポテト113kcal	りんごジュース59kcal カレーライス コンソメスープ しゃきしゃきサラダ ブドウ缶ヨーグルト 福神漬け <b>578kcal 3.5g</b> ココアワッフル72kcal	ミルクティー65kcal ☆七夕ちらし☆ すまし汁 ミックスフライ 冬瓜のカニカマあん フルーツ寒天 青かっぱ漬け <b>561kcal 3.5g</b> セレクト	バナラミルク87kcal ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し ひじきのそぼろ炒め 漬物 パイン缶 <b>503kcal 3.6g</b> チーズケーキ50kcal	イチゴオレ99kcal ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根のちくわ炒め りんご缶 のり佃煮 <b>570kcal 4.2g</b> もみじまんじゅう84kcal
	11	12	13	14	15	16
	牛乳113kcal ごはん すまし汁 サバのみそ煮 ●わかめ豆腐● 三色煮豆 鯛みそ <b>531kcal 4.7g</b> エクレア69kcal	抹茶ミルク130kcal ごはん トマトスープ 白身魚のクリーム煮 いんげんのツナサラダ あみの佃煮 あんず缶 <b>531kcal 4.1g</b> サラダせんべい68kcal	レモネード74kcal 冷やしとろろうどん 和風きんぴら包み焼 レタスのチーズサラダ 洋梨缶入り青りんごゼリー <b>579kcal 4.3g</b> 人形焼96kcal	ピーチティー38kcal ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 ブロッコリーの鶏ささみ和え 田舎漬け 夏みかん缶 <b>480kcal 3.6g</b> レーズン蒸しパン160kcal	ココア101kcal ごはん なめこ汁 鶏の照り焼き 山菜の炒め煮 黄桃缶 桜漬け <b>587kcal 3.2g</b> 紫芋まんじゅう104kcal	カフェオレ84kcal ごはん コンソメスープ 舌平目のムニエル ズッキーニのトマト煮 白菜漬け フルーツカクテル <b>465kcal 3.5g</b> セレクト
	18	19	20	21	22	23
	チョコミルク139kcal ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草のおかか和え しば漬け パイン缶 <b>542kcal 2.5g</b> たい焼き88kcal	ミルクティー65kcal ごはん 春雨スープ 肉団子の酢豚風 さつま芋のバター煮 田舎漬け 黄桃缶 <b>589kcal 2.6g</b> セレクト	バナラミルク87kcal ごはん 吉野汁 鮭の香り付け焼き 冬瓜の煮物 キウイフルーツ たくあん <b>462kcal 3.9g</b> 小倉あんパイ117kcal	イチゴオレ99kcal ごはん 味噌汁 カレーの煮付け 小松菜とエリンギのソテー フルーツカクテル 桜漬け <b>442kcal 3.0g</b> 抹茶ゼリー98kcal	オレンジジュース57kcal ごはん 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き 蓮根のペーコンソテー りんご缶 おおか昆布 <b>565kcal 3.1g</b> 黒糖ケーキ70kcal	キャラメルミルク87kcal ごはん コンソメスープ メンチカツ ブロッコリーのごま和え ぶどう缶 赤かっぱ漬け <b>565kcal 3.5g</b> プリン73kcal
	25	26	27	28	29	30
	蜂蜜しょうが68kcal ごはん 味噌汁 鮭のしょうが煮 きゅうりの酢の物 夏みかん缶 しその実漬け <b>452kcal 3.3g</b> セレクト	りんごジュース59kcal わかめごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き じゃが芋の醤油バター フルーツカクテル 白菜漬け <b>462kcal 3.8g</b> バナラババロア124kcal	ココア101kcal ごはん すまし汁 豆腐の肉みそかけ 春雨のかにかまサラダ あんず缶 漬物 <b>492kcal 2.3g</b> 鈴カステラ90kcal	ぶどうジュース74kcal ごはん 味噌汁 親子煮 ズッキーニのハムサラダ たくあん 白花煮豆 <b>508kcal 3.4g</b> ぼたぼた焼き59kcal	ピーチティー38kcal 夏野菜チキンカレー コンソメスープ レタスのシーザーサラダ みかん缶ヨーグルト 福神漬け <b>634kcal 3.8g</b> ホットケーキ80kcal	牛乳113kcal ★うなぎちらし★ 味噌汁 青梗菜の和え物 洋梨缶 しば漬け <b>469kcal 2.8g</b> 紅茶ケーキ69kcal



## 〈一口メモ 7月11日(月)実施【わかめ豆腐】について〉

【わかめ豆腐】は、徳島県鳴門市の郷土料理です。鳴門海峡で育ったわかめは渦潮を生むほどの激しい激流により、しなやかさと強いコシがあるそうです。見た目は鮮やかな新緑で美しく、肉厚でいきいきとした歯触りがあり風味が豊かなところが特徴です。そんなわかめが獲れる鳴門市では、わかめを使ったお料理が多くあるとのことで、【わかめ豆腐】もそのひとつです。卵豆腐の中にわかめが入り、彩り豊かなお料理となっております。どうぞ、お楽しみに。

\* 今月は7日(木)に「七夕献立」を予定しています。