

7月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						ぶどうジュース74kcal ごはん すまし汁 鶏肉の甘酢あん 筍と白滝の煮物 杏仁豆腐 つぼ漬け 633kcal 2.8g セレクト
	3	4	5	6	7	8
オレンジジュース57kcal カレーライス コンソメスープ レタスのコマドリサラダ 福神漬け 洋梨缶ヨーグルト 647kcal 3.5g 人形焼96kcal	ミルクティー42kcal ごはん すまし汁 豚肉の野菜あん 白菜のお浸し 鯛みそ ぶどう缶 552kcal 3.5g	マミー69kcal ★非常食雑炊★ 中華スープ 牛肉のオイスターソース炒め 人参のザーサイ和え パイン缶 桜漬け 635kcal 2.8g	イチゴオレ54kcal ごはん 中華スープ かに玉 ビーフソテー 青かつば漬け 夏みかん缶 597kcal 4.3g	コーヒー牛乳51kcal ☆七夕ちらし☆ すまし汁 エビフライ&野菜コロッケ 南瓜のそぼろ煮 フルーツ寒天 しば漬け 648kcal 3.6g セレクト	レモンティー22kcal ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し ひじきと根菜の炒め煮 白花煮豆 漬物 495kcal 3.6g スイートポテト113kcal	
	10	11	12	13	14	15
マミー69kcal ごはん 春雨スープ 牛肉キムチ炒め 胡瓜のナムル 黄桃缶 赤かつば漬け 536kcal 2.5g 水ようかん55kcal	ピーチジュース73kcal ゆかりごはん すまし汁 サバのみそ煮 たまご豆腐 三色煮豆 たくあん 537kcal 4.6g	りんごジュース59kcal ごはん トマトスープ 白身魚のクリーム煮 えんどう豆のツナサラダ あみの佃煮 洋梨缶 セレクト	オレンジジュース57kcal ●盛岡じゃじゃ麺● えびしゅうまい セロリの塩昆布和え フルーツ入りピーチゼリー サラダせんべい68kcal	野菜ジュース23kcal ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 青梗菜のしょうが和え 赤かつば漬け パイン缶 528kcal 3.5g 小倉あんパイ121kcal	イチゴオレ54kcal ごはん 味噌汁 豚カツ 山菜の炒め煮 黄桃缶 桜漬け 644kcal 3.6g 紫芋まんじゅう104kcal	
	17	18	19	20	21	22
カルピス35kcal ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け さつま芋の揚げ浸し 杏仁豆腐 しその実漬け 646kcal 3.8g バームクーヘン105kcal	レモネード27kcal ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え しば漬け みかん缶 516kcal 3.5g プリン73kcal	コーヒー牛乳51kcal 夏野菜チキンカレー コンソメスープ キャベツのコールスロー 福神漬け ぶどう缶ヨーグルト 酒まんじゅう104kcal	レモンティー22kcal ごはん 吉野汁 鮭の香り漬け焼き 冬瓜のかにかまあん キウイフルーツ たくあん 512kcal 4.1g セレクト	ぶどうジュース74kcal ★非常食雑炊★ すまし汁 豆腐の肉みそかけ じゃが芋の白煮 夏みかん缶 青かつば漬け コーヒーゼリー99kcal	オレンジジュース57kcal ごはん 味噌汁 太刀魚のバター醤油焼き 青菜のベーコンソテー りんご缶 おかか昆布 597kcal 3.4g 黒糖ケーキ70kcal	
	24	25	26	27	28	29
イチゴオレ54kcal ごはん 味噌汁 メンチカツ 五目煮豆 白桃缶 つぼ漬け 577kcal 3.6g 雪の宿70kcal	コーヒー牛乳51kcal ★うなぎちらし★ すまし汁 青梗菜の和え物 洋梨缶 きゅうりの浅漬け 438kcal 2.8g セレクト	ピーチジュース73kcal ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 青のりポテト フルーツカクテル しその実漬け 478kcal 3.8g バニラパンバロア124kcal	カルピス35kcal ごはん 春雨スープ 豚肉の甘酢炒め アスパラの青しそサラダ 漬物 りんご缶 518kcal 2.5g どら焼き72kcal	ミルクティー42kcal ごはん 味噌汁 鮭の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 たくあん 白花煮豆 508kcal 4.1g あんドーナツ95kcal	マミー69kcal ワカメごはん 味噌汁 きのこあんハンバーグ 胡瓜の酢の物 夏みかん缶 しば漬け 516kcal 4.3g ホットケーキ80kcal	
	31					
レモネード27kcal ★非常食雑炊★ ワタンスープ 白身魚の中華あん ザーサイ乗せ冷奴 バナナ 桜漬け 528kcal 4.5g 梅ゼリー80kcal						

＜7月13日(木)実施【盛岡じゃじゃ麺】について＞

【盛岡じゃじゃ麺】は、岩手県の郷土料理です。

うどんの上に甘辛く炒めた肉みそと刻んだ長ねぎ、きゅうりなどを乗せおろししょうがや酢、ラー油などを加えて食べる料理です。中国の旧満州の家庭料理、「ジャージャー麺」を参考に、盛岡市内の屋台が、日本人の口に合うように変化させ、現在の盛岡じゃじゃ麺に至ったそうです。

* 今月は7日(金)に「七夕の行事食」を予定しています。