

7月献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ミルクティー47kcal ごはん みそ汁 豆腐ステーキのソース 焼きなすの煮びたし りんご缶 ねり梅 499kcal 3.4g	ピルクル102kcal ポークカレー コンソメスープ ズッキーニのサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 621kcal 3.8g	紅茶 38kcal ごはん すまし汁 かれのいのねぎ焼き 冬瓜の煮物 金時豆煮 おかか昆布 429kcal 3.1g	コーヒー牛乳71kcal コーンピラフ コンソメスープ ますのムニエル アスパラサラダ マンゴー缶 なすの浅漬け 553kcal 4.0g
			レモンケーキ116kcal	カステラ90kcal	セレクト	スイスパウム60kcal
6		7	8	9	10	11
いちごオレ60kcal	ピーチティー49kcal	オレンジジュース65kcal	レモネード30kcal	カルピス39kcal	グレープジュース71kcal	
ごはん 中華スープ 牛肉のスタミナ炒め チンゲン菜のナムル 黄桃缶 昆布の佃煮 644kcal 3.3g	七夕ちらし寿司 すまし汁 天ぷら盛り合わせ ほうれん草のごま和え ぶどう缶 きゅうりの浅漬け 542kcal 3.6g	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ蒸し オクラと山羊の和え物 つぼ漬け うぐいす豆煮 403kcal 3.0g	ごはん みそ汁 赤魚の幽庵焼き カリフラワーのサラダ 刻みたくあん 洋梨缶 440kcal 3.1g	冷やし中華 冬瓜スープ かぼちゃの甘煮 ピーチゼリー 528kcal 3.8g	親子丼 すまし汁 レタスのツナサラダ キウイフルーツ なすの浅漬け 493kcal 2.4g	
マドレーヌ96kcal	七夕の和菓子85kcal	セレクト	バニラアイス134kcal	紅茶ケーキ69kcal	今川焼き106kcal	
13	14	15	16	17	18	
りんごジュース65kcal	カルピス39kcal	コーヒー牛乳71kcal	ココア 108kcal	ミルクティー47kcal	レモネード30kcal	
ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 三色煮豆 キャベツの浅漬け 535kcal 3.0g	ミートボールカレー コンソメスープ エンドウのコーンサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 624kcal 3.9g	ごはん すまし汁 さわらの利休焼き キャベツの梅和え フルーツカクテル缶 しその実漬け 472kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン なすのトマト煮 みかん缶 さくら漬け 501kcal 3.5g	ごはん すまし汁 ホキの野菜蒸し ブロッコリーのサラダ 洋梨缶 青かつば漬け 486kcal 3.2g	ごはん すまし汁 豚肉じゃが チンゲン菜のピーナツ和え 刻みたくあん 白花煮豆 577kcal 3.3g	
セレクト	人形焼き79kcal	バムクーヘン105kcal	りんごケーキ124kcal	どら焼き72kcal	コーヒーゼリー79kcal	
20	21	22	23	24	25	
グリーンティー39kcal	ピルクル102kcal	グレープジュース71kcal	コーヒー牛乳71kcal	レモネード30kcal	りんごジュース65kcal	
ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ フレンチサラダ マンゴー缶 しば漬け 573kcal 3.9g	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 うざく 白桃缶 なすの浅漬け 571kcal 2.9g	ソース焼きそば わかめスープ もやしの中華和え 杏仁フルーツ 590kcal 3.9g	ごはん すまし汁 豚肉の柳川風 なめこおろし和え スイカ たいみそ 556kcal 2.8g	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 ところてんサラダ フルーツカクテル缶 漬物 542kcal 2.9g	ごはん みそ汁 ほっけの昆布しょうゆ焼き 白菜と蒸し鶏のサラダ 金時豆煮 きゅうりの浅漬け 549kcal 3.3g	
たい焼き100kcal	あずきフルーチェ36kcal	シュークリーム83kcal	セレクト	栗まんじゅう101kcal	ヨーグルトケーキ63kcal	
27	28	29	30	31		
カルピス39kcal	はちみつレモン45kcal	いちごオレ60kcal	オレンジジュース65kcal	ミルクティー47kcal		
●シシजूシーと ゴーヤチャンプルー もずくスープ かじきの照り焼き 夏みかん缶 さくら漬け 543kcal 3.9g	ごはん ワンタンスープ 白身魚のあんかけ 大根サラダ うずら豆煮 ザーサイ 439kcal 3.4g	夏野菜カレー コンソメスープ シーザーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 587kcal 3.2g	ごはん すまし汁 揚げ魚のチリソース風 さつま芋のレモン煮 杏仁豆腐 赤かつば漬け 549kcal 3.1g	ごはん みそ汁 蒸し鶏のごまだれがけ じゃこと葱の冷やっこ しば漬け パイン缶 518kcal 3.2g		
エクレーア90kcal	セレクト	チョコアイス136kcal	酒まんじゅう109kcal	クリームブッセ75kcal		

7月27日(月)実施【沖縄県郷土料理:シシजूシーとゴーヤチャンプルー】について

- シシजूシーは、豚肉(沖縄の方言で「シシ」という意味)が入った沖縄風の炊き込みごはんです。
- ゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。ゴーヤ(にがうり)を使うときは「ゴーヤチャンプルー」、マーミナー(もやし)を使う時は「マーミナーチャンプルー」と、使う食材の名前をつけます。(出典:農林水産省ホームページ)

★7月7日(火)に七夕の行事食を予定しています★