

今週の献立表

【令和6年7月22日～令和6年7月23日】

	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)	7月28日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・切り昆布の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ミートオムレツ ・里芋煮 ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・お浸し ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 <p>7月25日</p>  <p>かき氷の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・切り干し大根の煮物 ・ごま和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ピリ辛こんにゃく ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子のさっぱりおろし炒め ・サクサクカレーボール ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・ポトフ ・キャベツの梅おかかかえ ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ丼 ・リングフライ(2種) ・リヨネーズポテト ・海老とほうれん草の炒め物 ・グリーンサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしのかば焼き ・ささみチーズフライ ・焼き肉風野菜炒め ・厚揚げとひじきの煮物 ・3色酢の物 ・フルーツ白ヨ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物  <p>土用の丑の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏むね肉と夏野菜のオイスターソース炒め ・イカ天 ・五目金平 ・チリコンカーン ・そうめんの梅マヨネーズ和え ・フルーツカクテル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし担々麺 ・花レンコンの磯辺揚げ ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・麻婆茄子 ・ほうれん草の香り和え ・フルーツ ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のヤンニョムソースかけ ・焼きビーフン ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・がんも入り煮浸し ・中華和え ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 <p>7月27日</p>  <p>スイカの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子のさっぱりおろし炒め ・サクサクカレーボール ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・ポトフ ・キャベツの梅おかかかえ ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ホキのカラフル甘酢あんかけ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・ミートボールのグラタン風 ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・切り干し大根と青菜のごま和え ・ごぼうサラダ ・フルーツのカルピス和え ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのトマト煮 ・牛肉コロック ・豚肉ともやしの炒め物 ・鶏とマカロニのグラタン風 ・ツナと小松菜のサラダ ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・パリパリ春巻き ・鶏とアスパラのグラタン風 ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・3色ナムル ・ごぼうサラダ ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・さんまのみぞれ煮 ・ハムカツ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・スタミナ肉じゃが ・辛子和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツのカルピス和え ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフストロガノフ ・串団子(エビ・イカ・タコ) ・オークランドポテト ・魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 ・チョレギサラダ ・ごぼうサラダ ・フルーツトロピカル ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のあっさり焼き ・ナポリタンスパゲティ ・豚と小松菜の和風炒め ・五目煮 ・お浸し ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ寒天 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホキのカラフル甘酢あんかけ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・ミートボールのグラタン風 ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・切り干し大根と青菜のごま和え ・ごぼうサラダ ・フルーツのカルピス和え ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 <p>7月28日</p>  <p>菜っ葉の日</p>

*ホット・ウォーマー

☆コールド・ウォーマー



◆◆◆ 土用の丑の日のお話 ◆◆◆

今年の土用の丑の日は、7月24日(水)です。夏のスタミナ源としては「うなぎ」が有名ですが、土用の丑の日にうなぎを食べるのはなぜでしょう・・・?
それは、いろいろな説がありますが、江戸時代、あるうなぎ屋が商売がうまくいかず、平賀源内にもちかけたところ、源内が「本日土用の丑の日」(今日うなぎを食べるといい・・・)という看板を店先に出したそうです。その当時、ものしりとして有名な源内の言うことならということで、そのうなぎ屋は大変、繁盛したそうです。その後、ほかのうなぎ屋も真似をするようになり、「土用の丑の日にうなぎ」という風習が定着していったようです。
うなぎには、豊富なたんぱく質や、蒲焼き1人前で1日の必要量の3倍も含まれるビタミンAをはじめ、B1、B2、E、カルシウム、鉄、EPA、DHAなど優れた栄養素が高水準で含まれます。淡泊な食事になりがちな夏に、スタミナをつけ消化もよくするうなぎを食べ夏バテ知らずで乗り切りましょう!