

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・ワカ) 炒り卵 ブロッコリー和え 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 車麩卵とじ煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 海苔かつおか 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 竹輪の甘辛煮 浸し(コマツナ・エノキ) たらこわか 牛乳	御飯 ミソ汁(インゲン・ミョウガ) ガンネ含煮 か和え(モヤシ) 海苔たまわか 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・長葱) ベコソエック 減塩しょうゆ 辛子和え(ハクサイ) 野菜わか 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 山菜入巾着袋 浸し(キャベツ・ニンジン) こんぶ抹茶わか 牛乳	御飯 ミソ汁(モヤシ・ニラ) 生揚げ含煮 トレッサック和え(チンゲンサイ) 海苔かつおか 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 温泉卵 ワサビ和え(ナス・イトミツバ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 なめこ汁(枝) 納豆 野菜煮(チンゲンサイ) わか 牛乳
昼食	御飯 松風焼 しし唐揚げ添え ふき炒り煮(コンニャク) 辛子和え(チンゲンサイ)	御飯 あじフライ かくりーミーコロッケ アスパラ添え 減塩ソース 蒸茄子シシわか 生姜和え(インゲン)	御飯 いなだ照焼 サントウ添え ぜんまい炒り煮 浅漬(キュウリ・かぶ)	御飯 豚ヒレステーキ カレーソース 茹ミックス野菜(キャベツ) 大根金平風煮 ピーナッツ和え(ホウレンソウ)	御飯 ハヤシ カニサラダ(キュウリ) かぶ柚子和え	日本そば ヤミ(長葱) パッくわさび 天ぷら盛合(トリ・かた) 冬瓜水晶煮 シヨア(ストロベリー)	三色丼 中華サラダ(キュウリ・レタス) 浸し(コマツナ・シメジ) 清汁 願いの星	御飯 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 和風サラダ(レタス・トマト) おか和え(モヤシ・ニラ)	御飯 シルバー照焼 さつま黄金煮添え ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ)
夕食	御飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(千切生姜) キャベツ干ヒレステーキ か和え(モヤシ) オレンジ	御飯 鶏モ味焼 ミックスベジタブルステーキ ひじき・白滝炒煮 梅あえ(カリフラワー) バナナ	御飯 麻婆豆腐 フレンチサラダ(レタス・トマト) わさび和え(ナス・ニラ) アンデスメロン	御飯 シルバー味噌焼 生しいたけ含煮 マカロニサラダ(キュウリ) うぐいす煮豆 パイナップル	御飯 銀鮭塩焼 しし唐揚げ 卵の花炒り わか和風和え ソルダム	御飯 ぶりの照焼 いんげんステーキ添え トマト盛合せサラダ 胡麻和え(ホウレンソウ・ニンジン) アンデスメロン	御飯 赤魚生姜焼き きぬさや添え かぶ人参炒め煮 おたふく豆 バナナ	御飯 八宝菜 奴豆腐 減塩しょうゆ 浅漬(キュウリ・かぶ) パイナップル	御飯 鶏モ焼肉風 ブロッコリー添え マヨネーズ 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) しば漬け オレンジ
成分	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 66.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 77.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 65.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1852 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 7.4 g
	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	<div data-bbox="1988 1018 2893 1921" style="border: 2px solid purple; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">七夕</h1> </div> <p>皆さんこんにちは。7月7日は七夕ですね。七夕に食べるものといえば、そうめんが思い浮かぶ方が多いのではないのでしょうか。この風習は歴史が古く、中国で7月7日に「素餅(さくべい)」という小麦粉でできたお菓子をお供えし、無病息災を願ったことに由来するそうです。奈良時代に日本へ伝わり、同じ小麦粉を使ったそうめんを食べる習慣へ変化していったといわれています。何気なく行ってきた行事の由来を知ると、より深く楽しめる気がしますね。当院では7月7日のお昼のメニューで、天の川とお星さまをイメージしたそうめんときざみオクラ入りの清汁を提供いたします。七夕らしい星をかたどった和菓子もございます。是非ご賞味ください。</p> <p style="text-align: right;">栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 高野豆腐卵とじ わか和風和え 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカ) 車麩煮 辛子和え(チンゲンサイ) 野菜わか 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) フランクフルト・サイ炒め おかか和え(モヤシ・ミツバ) 海苔たまわか 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 銀鮭塩焼 浸し(コマツナ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・玉葱) ガンネ含煮 オクラか和え たらこわか 牛乳	御飯 ミソ汁(かぶ・人参・ワ) 納豆 ステーキ(キャベツ・たま) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳			
昼食	御飯 豚肉立田揚げ 野菜ステーキ添え(キャベツ) かぶ胡瓜シ風味和え 生姜和え(インゲン)	御飯 ビーフステーキ ブロッコリーステーキ添え パンクンサラダ ゆかり和え(キャベツ)	御飯 タラチーズ焼 ミックスベジタブルステーキ フレンチサラダ(レタス・キュウリ) トレッサック和え(インゲン)	冷し中華 茹トウモロコシ ソール(ストロベリー)	ソフトフランス マーマレード&マーガリン カレー風味ムニエル アスパラ添え レモン 減塩ソース コールスローサラダ(キャベツ) 卵スープ(ワカメ・シタケ)	御飯 赤魚南部焼 チンゲンサイステーキ添え マカロニサラダ(キュウリ) ピーナッツ和え(ナス)			
夕食	御飯 マジカレーステーキ アスパラステーキ添え しぎ茄子(シメジ・ピーマン) ピーナッツ和え(コマツナ) バナナ	御飯 鯖生姜焼 人参煮添え 金平煮 胡麻和え(ハクサイ) アンデスメロン	御飯 鶏モ味焼 アスパラ添え マヨネーズ ポテト人参玉葱煮 わさび和え すいか	御飯 鯖照焼 ホイルしし唐 しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 磯和え(キャベツ・ニンジン) オレンジ	御飯 豚モ和風ステーキ いんげん添え 減塩しょうゆ 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ハクサイ・ニラ) バナナ	御飯 肉団子野菜甘酢煮 切干油揚げインゲン炒煮 和風和え(モヤシ) アンデスメロン			
成分	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 70.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1837 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1885 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 77.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 8.6 g			

