



7月29日(月)～ 8月 4日(日)

予定献立表



	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月 1日(木)	8月 2日(金)	8月 3日(土)	8月 4日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト風 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールと野菜の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 彩りたまご焼き 花野菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 きゃべつの煮ひたし のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	牛丼 みそ汁 ほうれん草の白和え 果物	ご飯 けんちん汁 かれいの照り焼き かぼちゃサラダ ぶどうゼリー	梅しらすご飯 すまし汁 和風ハンバーグ・照焼ソース 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ かぶの酢の物 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこクリームソース なすのみぞれ和え 果物	ご飯 すまし汁 揚げ豆腐のかにあん ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 ロールカツ もやしのナムル 果物
おやつ	カスタードケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	黒糖カステラ・お茶 *レアチーズケーキ*	マロンワッフル・コーヒー *きなマンジェ*	黒糖まんじゅう・お茶 *ココアババロア*	クリームブッセ・お茶 *あずきプリン*	ミルクまんじゅう・お茶 *コーヒーゼリー*	ソフトクレープ・紅茶 *プリン*
夕食	ご飯 すまし汁 鮭のあんかけ さつま芋のはちみつバター 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麹炒め なすの生姜和え ラブレ	ご飯 みそ汁 魚のコーン焼き 白菜のおかか和え ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 肉巻き大根の角煮風 きゅうりの梅かつお 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 さわらのカレームニエル じゃがいも土佐煮 漬物	ご飯 みそ汁 カレイのバター焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 きんめと冬瓜の煮つけ カリフラワーのタラコサラダ 三色豆
	エネルギー 1551 Kcal 脂質 46.4 g たんぱく質 53.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1481 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 56.2 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1515 Kcal 脂質 38 g たんぱく質 57 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1566 Kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 55.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1473 Kcal 脂質 40.3 g たんぱく質 62.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1451 Kcal 脂質 38.6 g たんぱく質 55.4 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1575 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 63.1 g 塩分 7.6 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

## 旬の食材 しそ

しそは古来から日本に自生する「和風ハーブ」で、家庭でも容易に栽培できます。

β-カロテンやビタミンB<sub>2</sub>、カルシウムを多く含みますが、一回の使用量は少ないので、摂取できる量は少量です。

香り成分であるペリラルデヒドは刻むことで香りが引き立ちます。

また、ペリラルデヒドには殺菌作用があり、刺身の添えものとしても重宝します。

薬味として生で使うだけでなく、天ぷらや揚げ物、肉や魚と合わせた調理方法などで活躍する香辛野菜です。

