



# 7月 8日(月)～ 7月14日(日) 予定献立表



	7月 8日(月)	7月 9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 中華風炒り豆腐 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋と大豆の煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根とはんぺんの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	三色丼 すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	ご飯 みそ汁 薄切りとんかつ チンゲン菜の和え物 みかん入りゼリー	とうもろこしご飯 すまし汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	マロンワッフル・お茶 *カフェオレプリン*	ミルクまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	メイプルプーチケーキ・お茶 *タ張メロンゼリー*	おからケーキ・紅茶 *ミルクプリン*	黒糖カステラ・お茶 *イチゴプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *水ようかん*	ソフトクレープ・お茶 *杏仁豆腐*
夕食	ご飯 沢煮汁 なすと厚揚げのみそ炒め 金時煮豆 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 切り干し大根のサラダ 白花豆	ご飯 すまし汁 あじの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め きゅうりの酢の物 茶福豆	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サプリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚の西京焼き じゃが芋の煮物 昆布豆
	エネルギー 1523 Kcal 脂質 45.2 g たんぱく質 61.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 32.5 g たんぱく質 57.3 g 塩分 8 g	エネルギー 1525 Kcal 脂質 44 g たんぱく質 57.9 g 塩分 7 g	エネルギー 1528 Kcal 脂質 47.7 g たんぱく質 56.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1490 Kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 59.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1510 Kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 59.6 g 塩分 7 g	エネルギー 1463 Kcal 脂質 31.5 g たんぱく質 65.6 g 塩分 8 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 きゅうり

きゅうりは、一年を通して手に入る野菜ですが、本来の旬は夏で、6月頃から9月頃の露地栽培のものは、ハウス栽培のものに比べてビタミンCが多く含まれているそうです。きゅうりの95%は水分ですが、カリウム、ビタミンC、β-カロテン、食物繊維なども含んでいます。カリウムのはたらきで、利尿を促したり、血圧の安定に役立ちます。

おなじみのぬか漬けにすると、ぬかに含まれるビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>6</sub>がきゅうりに浸透し乳酸菌の効果も加わって、疲労回復に効果を発揮すると知られています。

