



7月22日(月)～ 7月28日(日)

予定献立表



	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	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみ高野のうすくず煮 小松菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりとツナサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 白菜のごまあえ たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ 菜の花のごまあえ ふりかけ 牛乳
昼食	山菜ごはん みそ汁 松風焼き キャベツのゴマサラダ 果物	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	カレーライス 青菜のスープ ブロッコリーの卵サラダ パイナップルゼリー	ご飯 みそ汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 コンソメスープ チキングラタン ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら なすのずんだみそ和え 果物	ご飯 けんちん汁 白身魚のフリッター もやしのナムル 果物
おやつ	黒糖まんじゅう・お茶 *キャラメルプリン*	チーズ蒸しケーキ・紅茶 *杏仁豆腐*	どら焼き・お茶 *ミルクプリン*	スイカロールケーキ・お茶 *イチゴプリン*	カステラ・お茶 *水ようかん*	もみじまんじゅう・お茶 *プリン*	チョコブッセ・紅茶 *かぼちゃパバロア*
夕食	ご飯 すまし汁 さばの照り焼き かぶの酢の物 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 鱈のみそバター風味 キャベツのゴマサラダ 煮豆	ご飯 すまし汁 白身魚の生姜照り焼き いんげんの梅風味サラダ 飲むヨーグルト	ご飯 中華風かき玉スープ 八宝菜風炒め物 なすのお浸し 三色豆	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 コーンとチンゲンサイのスープ ほっけのごま煮つけ さつま芋とブルーンの煮物 野菜ジュース	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロース トマトサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1534 Kcal 脂質 42.5 g たんぱく質 58.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 45 g たんぱく質 64 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1530 Kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 55.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 41.5 g たんぱく質 62.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1428 Kcal 脂質 32.8 g たんぱく質 59.5 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1604 Kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 56.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1565 Kcal 脂質 35.4 g たんぱく質 59.4 g 塩分 7.9 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

## 7月22日は大暑

7月22日は二十四節気の大暑です。晴れの日が続き、気温が上り暑さが最も厳しくなる頃です。

大暑は暑中見舞いでおなじみの「暑中」にあたり、暑さをいたわる手紙を出す習わしがあります。

夏に旬を迎えるすいか、きゅうり、冬瓜、かぼちゃなどを食べるのもいいですね。すいかやきゅうりは体の熱を下げ、利尿作用で余分な水分を出してくれます。

また甘酒も暑気払いにおすすめの飲み物です。甘酒は夏の季語にもなっていて、江戸時代の頃は夏になると冷やした甘酒が売られていたそうです。

アミノ酸やビタミン、ブドウ糖、オリゴ糖などが含まれており、「飲む点滴」といわれるほど栄養価が高いのが特徴です。

