



7月 7日(月)～

7月13日(日)

予定献立表



	7月 7日(月)	7月 8日(火)	7月 9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 大根の炒め煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草と卵の炒め物 冬瓜の含め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらか大豆ボール チンゲン菜のごま和え あまのり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 しらすおろし いりこみそ 牛乳
昼食	梅しらすご飯 そうめん汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	ご飯 豚汁 さばの照り焼き きゅうりとツナサラダ 果物	かきあげ丼 みそ汁 ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のマスタードソース 菜の花のおかか和え 果物	ハヤシライス ほうれん草スープ 大根しそサラダ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 重ね肉の酢豚 ブロッコリーとカニカマサラダ 果物	ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物
おやつ	蒸しケーキ・お茶 *バナナムース*	やわらかまんじゅう・お茶 *ココアムース*	カスタードクレープ・お茶 *バニラムース*	おからケーキ・ココア *プリン*	あずきワッフル・お茶 *ミルクキャラメルプリン*	キャラメルプチケーキ・お茶 *杏仁豆腐*	ドームケーキ・お茶 *ほうじ茶プリン*
夕食	ご飯 すまし汁 さわらの塩こうじ焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜ジュース	ご飯 豆腐のスープ やわらか焼き餃子 キャベツとかまぼこの和え物 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 つくねの甘辛煮 なすのみぞれ和え 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 たらのみそバター焼き トマトサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ かぼちゃサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草のピーナッツ和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花豆
	エネルギー 1475 Kcal 脂質 30.9 g たんぱく質 57 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1552 Kcal 脂質 46.5 g たんぱく質 57.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1558 Kcal 脂質 45.2 g たんぱく質 43.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1517 Kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 62.3 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1516 Kcal 脂質 38 g たんぱく質 51.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1513 Kcal 脂質 40.3 g たんぱく質 57.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 38.5 g たんぱく質 57.1 g 塩分 6.1 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7日は七夕

笹竹に短冊をつるして、願いごとをするようになったのは、江戸時代の頃と言われています。

当時は書道などの上達を願うものが多かったようです。

七夕にはそうめんを食べる風習も知られています。

七夕にそうめんを食べると1年間無病息災ですぐすことができると言われています。

一般庶民がそうめんを食べるようになったのは江戸時代の頃で、この頃から、そうめん作りも盛んに行われるようになったそうです。

