



7月14日(月)～ 7月20日(日)

予定献立表



	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かにつみれの煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋と竹輪の煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい とろろ芋 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 冬瓜のスープ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 あじの南蛮風 切り干し大根のサラダ 果物	天津飯 すまし汁 きゅうりとチキンのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	たまご菜めし すまし汁 メンチカツ かぶの酢の物 パイナップルゼリー	ご飯 けんちん汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース 菜の花とハムのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 天ぷら もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	あずきワッフル・お茶 * 水ようかん *	どら焼き・お茶 * イチゴプリン *	ロールケーキ・紅茶 * イチゴムース *	りんごプッチンケーキ・お茶 * プリン *	やわらかまんじゅう・お茶 * ミルクプリン *	カステラ・お茶 * ヨーグルトパバロア *	ドームケーキ・お茶 * カフェオレプリン *
夕食	ご飯 すまし汁 チキンピカタ ポテトサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 肉じゃが トマトゼリーのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 豚玉煮 きゅうりの梅かつお 煮豆	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 肉豆腐 春菊のごま和え 野菜ジュース	ご飯 かき玉汁 白身魚の梅醤油煮 きやべつのり和え 白花豆	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1592 Kcal 脂質 46.6 g たんぱく質 58.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1498 Kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 53.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1539 Kcal 脂質 36 g たんぱく質 56.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1539 Kcal 脂質 40.9 g たんぱく質 60.1 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1546 Kcal 脂質 44.7 g たんぱく質 66.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1508 Kcal 脂質 32.2 g たんぱく質 59.8 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1533 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 51.3 g 塩分 7.4 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

7/14はゼリーの日

ゼリーを作る際に使うゼラチンが、フランス料理やフランス菓子によく使われることから、フランス革命と同じ日である7月14日をゼリーの日と制定されたそうです。(日本ゼラチン、コラーゲン工業組合)

果汁を使ったフルーツゼリーやコーヒー、紅茶のゼリー等のおなじみのデザートから日本料理では煮こごりとしてもゼリー状の料理が知られています。

冷たくてのどごしの良いゼリーは、暑くて食欲のない時にも食べられる食材として重宝されています。

つまみねでも水分補給用のゼリーは毎日欠かせない食材となっています。

