



7月21日(月)～

7月27日(日)

## 予定献立表



|     | 7月21日(月)                                            | 7月22日(火)                                            | 7月23日(水)                                               | 7月24日(木)                                         | 7月25日(金)                                           | 7月26日(土)                                           | 7月27日(日)                                             |
|-----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>お魚豆腐の煮物<br>菜の花の煮びたし<br>ふりかけ<br>牛乳      | ご飯<br>みそ汁<br>ぎせい豆腐のうすくずあん<br>白菜のおかか和え<br>ふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>みそ汁<br>枝豆腐のおろし煮<br>小松菜ごま和え<br>ゆずみそ<br>牛乳         | ご飯<br>みそ汁<br>ほうれん草の卵とじ<br>なめたけおろし<br>ふりかけ<br>牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>厚揚げとなすの煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>ふりかけ<br>牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>変わりオムレツ<br>ほうれん草のごまあえ<br>ふりかけ<br>牛乳   | ご飯<br>みそ汁<br>やわらかはんぺん煮物<br>小松菜としらすのお浸し<br>ふりかけ<br>牛乳 |
| 昼食  | 枝豆わかめご飯<br>みそ汁<br>白身魚の変わり天ぷら<br>タラモサラダ<br>パイナップルゼリー | えびとしらすのピラフ<br>トマトと卵のスープ<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>果物      | ご飯<br>みそ汁<br>鶏唐揚げの野菜あん<br>きやべつの磯香和え<br>果物              | ご飯<br>みそ汁<br>あじフライ<br>ブロッコリーのゴマサラダ<br>果物         | オムライス<br>コンソメスープ<br>切り干し大根のサラダ<br>ももゼリー            | ご飯<br>すまし汁<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>キュウリとホタテの酢の物<br>果物      | ご飯<br>みそ汁<br>千草焼き<br>キャベツときのこのサラダ<br>果物              |
| おやつ | ミルクまんじゅう・お茶<br>*コーヒージェリー*                           | もみじまんじゅう・お茶<br>*ミルクプリン*                             | バームクーヘン・紅茶<br>*チョコレートパバロア*                             | イチゴロールケーキ・お茶<br>*イチゴムース*                         | はちみつプチケーキ・コーヒー<br>*きなマングェ*                         | ココアワッフル・お茶<br>*キャラメルプリン*                           | おからケーキ・ココア<br>*プリン*                                  |
| 夕食  | ご飯<br>すまし汁<br>筑前煮<br>厚焼き卵<br>野菜ジュース                 | ご飯<br>みそ汁<br>手作りチャーシュー<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>飲むヨーグルト  | ご飯<br>すまし汁<br>かれのいのもろみ焼き<br>さつま芋とプルーンの煮物<br>サプリミックスゼリー | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉のカレー醤油煮<br>かぼちゃサラダ<br>野菜ジュース     | ご飯<br>みそ汁<br>ほっけの炊き合わせ<br>小松菜のナムル<br>三色豆           | ご飯<br>みそ汁<br>じゃが芋の肉巻き<br>中華風温奴<br>乳酸菌飲料            | ご飯<br>すまし汁<br>鱈の金山寺みそ焼き<br>チンゲン菜と竹輪の和え物<br>白花豆       |
|     | エネルギー 1504 Kcal 脂質 32.5 g<br>たんぱく質 66.9 g 塩分 8.9 g  | エネルギー 1501 Kcal 脂質 42.2 g<br>たんぱく質 60 g 塩分 7.4 g    | エネルギー 1539 Kcal 脂質 26.2 g<br>たんぱく質 65.3 g 塩分 7.8 g     | エネルギー 1459 Kcal 脂質 39.3 g<br>たんぱく質 61.4 g 塩分 7 g | エネルギー 1515 Kcal 脂質 41.1 g<br>たんぱく質 62.6 g 塩分 7.4 g | エネルギー 1597 Kcal 脂質 57.2 g<br>たんぱく質 55.5 g 塩分 5.7 g | エネルギー 1504 Kcal 脂質 37.9 g<br>たんぱく質 59.3 g 塩分 7 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21日は海の日

茅ヶ崎に夏の到来を告げる暁の祭典「浜降祭」が行われます。

夜明けとともに茅ヶ崎と寒川町の各神社から大小合わせて約40基もの神輿が茅ヶ崎西浜海岸に集まります。

全国でもこれほどの数の神輿が一堂に会する祭典は珍しく、神奈川県無形民俗文化財に指定されているそうです。

相州神輿独特な「どっこい、どっこい」の掛け声や、「茅ヶ崎甚句」が聞こえてくると、わくわくしますね。

