



献立一覧表



2022年 7月11日(月)~7月17日(日)

今週の代替の魚は、さわらの塩焼きです。

		11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
朝食	和	ご飯 スナップえんどうのソテー あさりのしぐれ煮 みそ汁 494 kcal 2.7 g	ご飯 目玉焼き イゲソの茗荷和え みそ汁 464 kcal 2 g	ご飯 ウインナーソテー 茄子の即席漬 みそ汁 451 kcal 2.4 g	ご飯 山菜煮 ツナ和え みそ汁 423 kcal 2.2 g	ご飯 だし巻き卵 杓苳草のおかか和え みそ汁 457 kcal 2.8 g	ご飯 たらの塩焼き 玉葱の酢の物 みそ汁 447 kcal 2.4 g	ご飯 スクランブルエッグ もずくのしらすポン酢 みそ汁 488 kcal 2.6 g
	洋	食パン スナップえんどうのソテー クラムチャウダー 488 kcal 2.7 g	カスタードリング オムレツ 野菜スープ 521 kcal 2.1 g	食パン ウインナーソテー ポターージュ 458 kcal 2.5 g	イエローロール ツナサラダ ミネストローネ 425 kcal 2.6 g	食パン チーズ入り卵焼き コーンポターージュ 525 kcal 2.7 g	ぶどうパン 貝柱のソテー パンプキンスープ 435 kcal 3.5 g	ショコラロール スクランブルエッグ もずくスープ 449 kcal 2.5 g
	和洋	フルーツ (もも缶) 牛乳	フルーツ (みかん缶) 牛乳	フルーツ (ぶどう缶) 牛乳	フルーツ (オレンジ) 牛乳	フルーツ (マンゴー) 牛乳	フルーツミックス 牛乳	フルーツ (パイナップル) 牛乳
昼食		ご飯 豚の甘辛炒め ブロッコリーの中中華あんかけ きゅうりの生姜和え すまし汁 465 kcal 2.7 g	シーフードカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト 566 kcal 3.1 g	ご飯 鱈の照り焼き 高野の干草あん ほうれん草の和え物 みそ汁 403 kcal 2.9 g	ご飯 とんかつ オクラの胡麻和え 南瓜サラダ すまし汁 619 kcal 3.1 g	ご飯 鮭のバター焼き ナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ 473 kcal 1.6 g	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め 厚揚げの煮物 とろろ芋 みそ汁 517 kcal 2.8 g	ご飯 サバの味噌煮 若竹煮 ちくわの酢の物 すまし汁 523 kcal 3.9 g
	おやつ	バナナカステラ 185 kcal 0.0 g	いちごゼリー 78 kcal 0 g	黒糖まんじゅう 131 kcal 0.0 g	抹茶ゼリー 30 kcal 0.0 g	ココアケーキ 127 kcal 0.2 g	ワッフル 67 kcal 0.1 g	バームクーヘン 108 kcal 0.0 g
夕食		ご飯 肉団子の野菜あん がんもの煮物 イカの炒め物 すまし汁 524 kcal 2.3 g	ご飯 赤魚の煮つけ れんこんの金平風 もずくの酢の物 みそ汁 漬け物 429 kcal 2.5 g	ご飯 鶏肉のネギ焼き 五目煮豆 冬瓜の冷やし鉢 みそ汁 502 kcal 3.7 g	ご飯 たらのおろしかけ 小松菜の炒め物 焼きなす みそ汁 417 kcal 2.7 g	ご飯 牛肉の香味炒め じゃがいもの蒸煮 冷奴 すまし汁 612 kcal 1.5 g	中華風炊き込みご飯 冷やし中華 春巻き フルーツ 649 kcal 3.2 g	ご飯 冷豚しゃぶ ゴーヤの味噌炒め 青菜のポン酢和え すまし汁 463 kcal 2.4 g
	最小	1662 kcal 7.7 g	1537 kcal 7.6 g	1487 kcal 9.0 g	1489 kcal 8.0 g	1669 kcal 6.0 g	1668 kcal 8.5 g	1543 kcal 8.8 g
最大	1668 kcal 7.7 g	1594 kcal 7.7 g	1494 kcal 9.1 g	1491 kcal 8.4 g	1737 kcal 6.1 g	1680 kcal 9.6 g	1582 kcal 8.9 g	



～今週のコラム～

今年も暑い夏がやってきました。そんな暑い夏に食べたいのは冷たい麺料理ではないでしょうか。そうめん、ざるそば、ぶっかけうどん、冷製パスタ等、さまざまな冷たい麺料理がありますが、やはり一つ外せないのは冷やし中華ではないでしょうか。ちなみに冷やし中華は名前に中華と入っており、中国から渡って来た中華料理の一種と思われる方が多いですが、実は日本発祥の料理なのです。中華麺を茹でた後に冷水を流して麺を冷やし、その上にさまざまな具材を盛り付ける料理で、夏の俳句の季語になるほど夏の代表的な食べ物となっています。

*都合により献立を変更することがあります。