

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	御飯 ミソ汁(キャベツ・麩) 竹輪の甘辛煮 磯和え(コマツナ・エノキ) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・絹糸) ガンモ含煮 和風和え(モヤシ・ニンジン) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(エノキ・ニンジン) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ 辛子和え(ハクサイ) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 山菜入巾着煮 ゆず胡椒和え(キャベツ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(小松菜・モヤシ) ツオムレツ 減塩しょうゆ わさび和え(ナス) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 なめこ汁(ネギ) 納豆 切干・サツマ揚げ炒め煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 生揚げ含煮 ゆかり和え(チンゲンサイ) 海苔かつおフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 かつお和風和え こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(トウモロコシ) 卵とし煮(半片) 辛子和え(チンゲンサイ) 野菜フリカ ミルク
昼食	御飯 いなだ山椒焼 きぬさや添え 筑前煮(鶏・牛蒡・レンコン) 浅漬(キュウリ・カブ)	御飯 豚ヒレソテー カレーソース 茹キャベツ 大根金平風煮 ピーナッツ和え(ホウレン草)	御飯 鮭味噌つけ焼 オニオン添え 卵の花炒り かつお和風和え バナナ	冷やし肉うどん 大根シメジ 人參炒煮 蒲鉾白 シヨア(ストロベリー)	御飯 八宝菜 奴豆腐 減塩しょうゆ 中華風漬乱切キュウリ	御飯 豚ロースしゃぶしゃぶ 風 茹ミックス野菜(キャベツ) 拌三絲(ハルメ・モヤシ) ゆず胡椒和え(ハクサイ)	三色丼 和風サラダ(キャベツ) 浸し(コマツナ・シメジ) 清汁(七夕そうめん) 七夕星ものがたり	御飯 鶏モモ唐揚 茹ミックス野菜(キャベツ・ニンジン) マヨネーズ かぶ胡瓜シ風味和え 生姜和え(インゲン)	御飯 鱈山椒焼 がり漬 大根人參干海老煮 梅あえ(カワラワ)
夕食	御飯 麻婆豆腐 フレンチサラダ(レタス・トマト) わさび和え(ナス) アンデスメロン	御飯 鰯の南蛮漬 マカロニサラダ(キュウリ) 浸し(菜の花) パインアップル	御飯 ハヤシ 酢物(イカ) 梅あえ(かぶ)	御飯 ぶりの照焼 きぬさや添え シムネ・サラダ(ハルメ) 胡麻和え(ホウレンソウ) アンデスメロン	御飯 鯖塩焼 オクラ添え 野菜サラダ(レタス・トマト) 磯浸し(菜の花) パインアップル	御飯 シルバー照焼 さつま黄金煮添え ひじきのそぼろ煮 しば漬け オレンジ	御飯 赤魚生姜焼き ふき煮添え かぶ人參炒め煮 茶福豆煮 バナナ	御飯 カツカレー焼 ミックスベジタブルソテー しぎ茄子(シメジ・ピーマン) ピーナッツ和え(コマツナ・ニンジン) パインアップル	ビーフソテー ドミグラスソース オニオン添え マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 胡麻和え(ハクサイ) アンデスメロン
成分	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 68.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1904 kcal たんぱく質 73.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 69.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.0 g

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
朝食	御飯 ミソ汁(大根・ナス) ブレンオムレツ 減塩しょうゆ か和え(モヤシ) 海苔たまフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 銀鮭塩焼 ピーナッツ和え(コマツナ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 ミルク	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・玉葱) 山菜入巾着煮 磯和え(ブロッコリー) たらこフリカ ミルク	御飯 ミソ汁(カブ・人參・麩) 納豆 白菜人參ベコ炒煮 焼のり 減塩しょうゆ ミルク	御飯 ミソ汁(キャベツ・ネギ) 竹輪の甘辛煮 ゆず胡椒和え(ナバナ) こんぶ抹茶フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人參) ガンモ含煮 磯和え(ナス) 野菜フリカ ミルク	御飯 ミソ汁(シメジ・人參) ガンモ含煮 磯和え(ナス) 野菜フリカ ミルク
昼食	カレーライス 福神漬楽京漬 和風サラダ(レタス・トマト) バナナ	冷し中華 茹トモロコシ 山菜醤油和え(シメジ) ソール(ストロベリー)	胚芽ロール マーレード&マーガリン 鶏モモチキ焼 ミックスベジタブルソテー コールスローサラダ(キャベツ・ハム)	チャーハン 焼餃子 減塩しょうゆ 和風サラダ(レタス・トマト) ピーナッツ和え(ナス)	御飯 揚メルーサロシかけ ぜんまい炒煮 生姜和え(インゲン)	御飯 たらりソースかけ 鮭サラダ(レタス・キュウリ) 浸し(チンゲンサイ) バナナ	御飯 すき焼風煮 酢の物(キュウリ・ワカメ) しその実漬
夕食	御飯 タラチーズ焼 アスパラガスターナー添え 五目金平煮(サツマ揚げ) わさび和え(ホウレンソウ)	御飯 鯖照焼 きぬさや添え もずく(キュウリ) 生姜和え(カワラワ) すいか	御飯 干草焼 インゲンソテー添え かぶ人參炒め煮 辛子和え(ナバナ) パインアップル	御飯 赤魚南部焼 きぬさや添え 南瓜煮付 しそ風味和え(モヤシ) アンデスメロン	御飯 チキンカツ(モモ) ブロッコリー添え ケチャップハック ポテトサラダ(ハム・キュウリ) ユカリ和え(ハクサイ)	御飯 すき焼風煮 酢の物(キュウリ・ワカメ) しその実漬	御飯 すき焼風煮 酢の物(キュウリ・ワカメ) しその実漬
成分	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 69.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 78.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1831 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 70.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 76.5 g 食塩 8.1 g	

七夕

皆さんこんにちは。
7月に入り段々と暑さが厳しくなってきましたね。

さて、7月7日は七夕です。
七夕に清汁を提供します。そうめんを天の川にみたく、
オクラも入っています。
切り口が星の形をしているオクラは、食べると
天に願いが届くという言い伝えから
縁起が良いとされています。
またオクラは夏バテ防止の食材としてこれから来る本格的
な夏を乗り切るという意味合いもあります。

七夕には星が入っているかわいいデザートも提供します。
是非お楽しみに。

当院ではお米に“ビタミン強化米”を入れています。炊きあがりのご飯に“黄色い粒”が多少残ることがありますが、安心してお召し上がりください。

