



献立表

	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)	7/26(日)
朝	米飯 味噌汁(里芋・シメジ) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(さつま芋・エノキ) 五目金平 牛乳 明太子風味ソース	米飯 味噌汁(豆腐・ネギ) 筑前煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(蕪・葉大根) 切り干し大根の煮物 牛乳 玉子風味ソース	米飯 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) がんもの含め煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ・ワカメ) 卵の花の炒り煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(小松菜・エノキ) さつま芋の煮物 牛乳 鮭ふりかけ
昼	タコライス【海の日】 ほうれん草と卵のスープ にんじんしりしり マンゴー缶 	米飯ハーフ【麺の日】 冷やし中華  海老焼売 手作り杏仁豆腐	米飯【ナッツの日】 味噌汁(白菜・もやし) 手作り鱈のアーモンドフライ 高野豆腐の五目煮 バナナ	黒糖ロール【パンの日】 具沢山コンソメスープ 富士山コロッケ スパサラダ	米飯 清汁(玉麩・ネギ) 手作りから揚げ 厚焼き玉子 手作りリンゴゼリー	米飯 味噌汁(キャベツ・もやし) 鶏肉の海苔塩ピカタ 焼きナスの生姜餡かけ オレンジムース	米飯【土用の丑の日】 清汁(花麩・三つ葉) 鰻の蒲焼 冬瓜の白煮 手作り水ようかん
夕	米飯 味噌汁(玉麩・貝割れ) 鯖の生姜煮 カリフラワーの蟹餡煮 インゲンの胡麻和え	米飯 清汁(厚揚げ・三つ葉) ポークチャップ 大根の煮物 白菜の和え物	米飯 味噌汁(大根・シメジ) 鶏肉のガーリックバター焼き ナスの煮物 じゃが芋のおかかマヨ和え	米飯 清汁(切麩・ワカメ) チーズオムレツ キャベツとツナの炒め煮 オクラと茗荷の梅和え	米飯 味噌汁(南瓜・エノキ) 鰯のカレー粉焼き 長いものなると煮 洋梨缶	米飯 清汁(大根・ブナピー) 魚のたいみそ焼き 蓮根の炒め煮 冷奴	米飯 清汁(豆腐・貝割れ) 手作りお好み焼き風 切り干し大根の煮物 モヤシの塩昆布和え
おやつ	手作り海の日ゼリー	蒸し饅頭	雪の宿	バウムクーヘン	小麦饅頭	手作りスイカ杏仁	スーパーカップ(バニラ)



うなぎにはビタミンA群とB群が豊富に含まれ、疲労回復効果や食欲増進効果があるため、夏を乗り切るために食べられるようになり、「夏バテ防止」と食べ物と言われるようになりました。

※都合により変更する場合があります
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります