

# 週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
7/3 (日)	菜飯がゆ ハムとキャベツの中華炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 スパニッシュオムレツ 鶏肉と大根の煮物 トマトのドレッシング和え	ご飯 茄子と豚肉の炒め物 豆腐のかにあんかけ うぐいす豆	煎茶 ヤクルト ミニブッセ	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 63.4 g 塩分相当量 6.2 g
7/4 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天(桃) 牛乳	☆炊き込みご飯の日☆ 炊き込みご飯 鯖の梅香焼き がんもの煮物 ほうれん草とえのきの和え物	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ピーマンソテー キャベツのドレッシング和え	紅茶 バームロール	エネルギー 1727 kcal たんぱく質 67.7 g 塩分相当量 6.8 g
7/5 (火)	鮭雑炊 マカロニソテー 南瓜の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げのおろし煮 いんげんの柚子味噌がけ	ご飯 鱈のパン粉焼き パンプキンサラダ フルーツ(梨)	煎茶 コーヒー蒸しケーキ	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 66.1 g 塩分相当量 6.3 g
7/6 (水)	あんぱん かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋の白煮 キャベツのごま風味サラダ	ご飯 チンジャオロース しゅうまい 青梗菜の磯香和え	ココア フルーチェ(メロン)	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 66.1 g 塩分相当量 6.5 g
7/7 (木)	ゆかり雑炊 青梗菜とウインナーの炒め物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん ささみの天ぷら 南瓜の甘煮	ご飯 鱈の明太マヨネーズ焼き 茄子のそぼろ煮 フルーツ(パイン)	☆七夕メニュー☆ 煎茶 水ようかん	エネルギー 1702 kcal たんぱく質 69.3 g 塩分相当量 6.6 g
7/8 (金)	食パン ポテトサラダ フルーツ(パイン) 牛乳	ご飯 カレーの煮つけ 出汁巻き玉子 小松菜の昆布和え	ご飯 肉豆腐 蓮根の炒め煮 カリフラワーのサラダ	紅茶 ミルクケーキ	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 66.5 g 塩分相当量 5.9 g
7/9 (土)	メロンパン 豆サラダ フルーツ寒天(みかん) 牛乳	ご飯 鶏肉のきのこソース 豆腐の味噌汁 ひじきとツナのサラダ	ご飯 赤魚の塩麹焼き さつま芋の甘煮 いんげんの胡麻和え	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1734 kcal たんぱく質 65.7 g 塩分相当量 5.6 g

## 【フチ情報】

短冊を飾る笹や竹ですが、冬でも緑を保ち、まっすぐ育つ生命力にあふれ、昔から不思議な力があると言われ、そこに神を宿すことができるとも言われています。地域によっては、祭りの後に残る竹や笹を川や海に飾りごと流す風習には、竹や笹にけがれを持っていってもらおうという意味もあるそうです。