

# 7月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
	1 ごはん みそ汁 魚のカレー香味焼き 変わりきんぴら 梅肉和え 果物	2 ごはん 白湯スープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト おくらとなめこの和え物 果物	3 ごはん みそ汁 ますのチャンチャン焼き 貝柱とブロッコリーの炒め物 春雨の和え物 果物	4 ごはん みそ汁 牛肉のマスタード炒め 里芋の煮物 キャベツのミョウガ和え 果物	5 ごはん コンソメスープ かれいのオニオンソース 冬瓜のおかか煮 さっぱりサラダ 果物	6 ごはん みそ汁 お好み焼き風卵焼き 厚揚げのおろしあんかけ 青じそ風味サラダ 果物
	606kcal 2.4g	677kcal 3.4g	587kcal 2.5g	628kcal 2.8g	661kcal 2.2g	648kcal 2.9g
7	8 ごはん みそ汁 八宝菜 ブロッコリーのパプリカ炒め もやし中華風お浸し 果物	9 ごはん 小松菜の中華スープ 麻婆豆腐 南瓜の煮物 ザーサイ和え 果物	10 ごはん みそ汁 とんかつ ほうれん草の卵炒め さつまいもサラダ 果物	11 ごはん みそ汁 豚肉と高菜の炒め物 なすの油いため 甘酢和え 果物	12 ごはん みそ汁 ハヤシソースハンバーグ アスパラとパプリカの甘辛炒め 夏野菜のサラダ 果物	13 ごはん コンソメスープ 餃子 冬瓜のみそ煮 蒸し鶏のサラダ 果物
	669kcal 2.4g	627kcal 2.7g	683kcal 2.4g	662kcal 3.0g	673kcal 3.2g	666kcal 2.8g
14	15 お休み	16 ごはん あっさり塩スープ 鶏肉の香草焼き なすと厚揚げの煮物 スパゲッティサラダ フルーツポンチ	17 ごはん みそ汁 ほっけの七味焼き きんぴらごぼう 青菜のお浸し 果物	18 お休み	19 ごはん みそ汁 かれいの和風ムニエル 南瓜の煮物 梅肉和え 果物	20 ごはん みそ汁 さばのみそ煮 かわりきんぴら 大根のつぼ漬け和え フルーツカクテル
	605kcal 2.3g	666kcal 3.3g	545kcal 2.9g	641kcal 2.7g	592kcal 3.1g	637kcal 2.6g
21	22 お休み	23 ごはん みそ汁 チーズはんぺんフライ ちくわの炒り煮 ブロッコリーの和風サラダ 果物	24 お休み	25 ごはん みそ汁 カニクリームコロッケ 笹かまとイカのソテー 小松菜のくるみ和え 果物	26 ごはん みそ汁 さばのみりん漬け焼き アスパラとエリンギのバター炒め オニオンサラダ 果物	27 ごはん みそ汁 えびの酢豚風 ジャーマンポテト コールスローサラダ 果物
	640kcal 3.2g	652kcal 3.3g	580kcal 2.1g	608kcal 2.4g	643kcal 2.6g	655kcal 2.7g
28	29 お休み	30 ごはん みそ汁 ハンバーグ 人参のみそきんぴら キャベツのミョウガ和え 果物	31 ごはん みそ汁 彩りえびしゅうまい いんげんとひじきの金平 梅肉和え 果物	<p>7月の日本昔ばなし御膳は「浦島太郎」をテーマにした献立です。 浦島太郎は日本書紀の一節に『浦島が蓬莱(仙人の住む場所)へと行った』と書かれているのが始まりです。その後、万葉集や御伽草子などでも題材にされ、現在に伝えられています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>海の幸炊き込みごはん:玉ねぎドレッシングを使ったピラフのような炊き込みご飯です。</li> <li>玉手箱ババロア:刻んだフルーツを宝石に見立てたデザートです。</li> </ul>		
	687kcal 3.2g	627kcal 3.3g	661kcal 3.2g			

