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

7月のnissinツーリストは「**北海道**」の献立です。
★ガタタン(含多湯):芦別の郷土料理で、豚骨や鶏ガラをベースとし、野菜、豚肉、チクワ、卵などを入れたとろみのある中華スープのことをいいます。本来のガタタンはスープのみですが、現在はガタタンラーメンやガタタンチャーハン、ガタタン焼きそばなどのアレンジ料理が生まれているそうです。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ごはん わかめスープ 家常豆腐 茄子のじゃこ炒め ﾓﾔｼのｶﾚｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 果物	2 ごはん みそ汁 鶏じゃが かぼちゃしゅうまい ｷｬﾍﾞﾂと胡瓜梅昆布和え 果物	3 ごはん みそ汁 油麸のたまごとじ 竹輪とふきの炒り煮 豆のヘルシーサラダ 果物	4 ごはん 豆乳入りみそ汁 メバルの照りﾏﾖ七味焼き 卵の花 かぶの土佐酢和え 果物
			714kcal 3.1g	644kcal 2.9g	664kcal 3.2g	666kcal 2.9g
5 **お休み**	6 ごはん ミルクスープ オニオンｿｰｽハンバーグ きんぴられんこん わかめサラダ 果物	7 ごはん そうめん汁 天ぷら盛り合わせ ひじきの煮物 甘酢トマト お星さまゼリー	8 ごはん みそ汁 肉しゅうまい 海老と厚揚げﾁﾘｿｰｽ炒め ほうれん草の中華和え 果物	9 ごはん みそ汁 かれいの南部焼き 豆腐の肉みそかけ おくらの梅おかか和え 果物	10 ごはん みそ汁 豆腐のカレーあんかけ きんぴらごぼう いんげんのごま和え 果物	11 ごはん みそ汁 赤魚の塩こうじ焼き 五目煮豆 小松菜のピーナツ和え フルーツポンチ
	729kcal 3.1g	688kcal 2.1g	645kcal 3.2g	688kcal 2.9g	685kcal 2.8g	590kcal 2.6g
12 **お休み**	13 ごはん みそ汁 メンチカツ 豆と根菜のクリーム煮 マリネサラダ 果物	14 ごはん みそ汁 親子煮 人参のツナ炒め 春雨の酢の物 果物	15 ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ 卵の花 かﾘﾌﾗﾜｰのゆかり和え 果物ヨーグルト	16 ごはん コンソメスープ えびカツ ラタトゥイユ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのサラダ 果物	17 ごはん みそ汁 野菜オムレツ 切り干し大根の炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂのしその実和え 果物	18 ごはん お吸い物 さばのみそ煮 カリフラワーソテー もやしの和え物 果物
	709kcal 3.0g	703kcal 2.5g	620kcal 2.4g	555kcal 2.3g	658kcal 2.8g	652kcal 3.0g
19 **お休み**	20 ≪海の日≫ えびピラフ ミネストローネ いかとひじきのサラダ 渚ゼリー	21 ごはん みそ汁 いかリングフライ がんもと大根の煮物 マリネサラダ 果物	22 ごはん みそ汁 千草焼き こんにゃくの子炒り トマトと胡瓜の甘酢和え 果物	23 ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き 五目煮豆 ブロッコリーのﾋﾟｰﾅﾂ和え 果物	24 ≪ﾂｰﾘｽﾄ　北海道≫ もろこしごはん ガタタン(芦別の郷土料理) 牛肉のジンギスカン風 ｱｽﾊﾟﾗとじゃが芋ﾁｰｽﾞ焼 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄﾊﾞﾊﾞﾛｱ	25 ごはん みそ汁 豆乳白麻婆豆腐 茄子のじゃこ炒め コールスローサラダ 果物
	583kcal 2.8g	705kcal 3.2g	569kcal 2.5g	655kcal 2.5g	713kcal 2.9g	657kcal 2.9g
26 **お休み**	27 ごはん けんちん汁 みそかつ 卵の花 春雨の酢の物 果物ゼリー	28 ごはん みそ汁 たらのムニエル ひじきの炒め煮 空豆入りポテトサラダ 果物ヨーグルト	29 カレーライス コンソメスープ マリネサラダ 漬物 果物	30 ごはん みそ汁 あじフライ 大豆のﾁﾘｺﾝｶﾝ ピクルス 果物	31 ごはん みそ汁 メバルのﾁﾘｿｰｽかけ 青梗菜とハムのソテー わかめサラダ 果物	
	731kcal 3.2g	660kcal 2.8g	691kcal 3.2g	639kcal 2.3g	644kcal 2.8g	