令和5年度
中山の園

献立一覧表

	7月1日（土）	7月2日（日）	7月3日（月）	7月4日（火）	7月5日（水）	7月6日（木）	7月7日（金）
朝食	ご飯 小松菜汁 さんまカレー風味 たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳 <615kcal 蛋白質23.4g 脂質16.7g 塩分2.0g>	ご飯 夕顔汁 イカ塩辛 キャベツの炒め煮 お浸し（小松菜） 牛乳 <578kcal 蛋白質19.8g 脂質16.8g 塩分3.0g>	ご飯 海草の味噌汁 卵豆腐 ゼンマイの煮付け オクラとひじきのおかか和え 牛乳 <593kcal 蛋白質20.1g 脂質16.0g 塩分2.3g>	ご飯 茄子の味噌汁 数の子うに もやし炒め お浸し（山東菜） 牛乳 <588kcal 蛋白質19.7g 脂質17.9g 塩分2.1g>	ご飯 夕顔の味噌汁 煮豆 ふりかけ ひじきの炒り煮 お浸し（ほうれん草） 牛乳 <663kcal 蛋白質23.8g 脂質18.2g 塩分2.3g>	ご飯 絹さやの味噌汁 栄養豆腐 じゃこキャベツ お浸し（小松菜） 牛乳 <591kcal 蛋白質24.6g 脂質14.6g 塩分2.0g>	ご飯 大根の葉と麩の味噌汁 ねぶた漬け 白菜と半片の煮物 お浸し（山東菜） 牛乳 <565kcal 蛋白質18.8g 脂質11.6g 塩分3.1g>
昼食	雑穀ご飯 すいとん 照焼チキン からしマヨネーズ和え フルーチェ（ピーチ） <562kcal 蛋白質24.9g 脂質11.0g 塩分1.9g>	雑穀ご飯 半片と葱の清汁 野菜たっぷりオムレツ かぶと鶏肉の煮物 苺プリン（手作り） <609kcal 蛋白質24.4g 脂質15.3g 塩分2.1g>	海老ピラフ 野菜スープ くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト <529kcal 蛋白質18.2g 脂質13.6g 塩分3.5g>	とろろそば 卵ロール かぼちゃのそぼろ煮 ライチゼリー <534kcal 蛋白質21.2g 脂質11.3g 塩分3.4g>	カレーライス かにスープ フレンチサラダ ヨーグルト和え <621kcal 蛋白質17.7g 脂質17.0g 塩分3.3g>	パン（野菜パン） キャベツとじゃが芋のスープ スクランブルエッグ みず菜サラダ まめぴよ <751kcal 蛋白質22.6g 脂質36.0g 塩分2.5g>	五目冷しそうめん 花咲イカしゅうまい 小松菜とがんもの含め煮 七夕デザート <519kcal 蛋白質19.4g 脂質16.4g 塩分3.0g>
夕食	麦ご飯 茄子の味噌汁 ミックスコロッケ マカロニのソテー 南瓜サラダ <782kcal 蛋白質17.6g 脂質30.4g 塩分1.8g>	麦ご飯 サツマイモと絹さやの味噌汁 焼き魚（そい甘味噌漬） 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <567kcal 蛋白質27.5g 脂質13.8g 塩分1.9g>	ご飯 ニラと豆麩の味噌汁 さばの照り焼き ピーマン炒め トコロテン <606kcal 蛋白質28.8g 脂質18.9g 塩分2.4g>	ご飯 白菜とえのきの味噌汁 味噌田楽 おでん風煮付け モズクの酢の物 <592kcal 蛋白質27.6g 脂質12.9g 塩分2.5g>	麦ご飯 豆腐と若布の味噌汁 焼き魚（ほっけ） ささげのきんぴら風煮 春雨と胡瓜の酢物 <530kcal 蛋白質22.7g 脂質11.1g 塩分1.6g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き 帆立とチンゲンサイのコンソメ煮 山菜のサラダ <535kcal 蛋白質23.0g 脂質13.3g 塩分1.5g>	麦ご飯 しいたけ汁 鮭のくず煮 茄子炒り オクラとろろ <505kcal 蛋白質17.6g 脂質8.6g 塩分1.6g>
計	<1959kcal 蛋白質65.9g 脂質58.2g 塩分5.7g>	<1753kcal 蛋白質71.7g 脂質45.9g 塩分6.9g>	<1728kcal 蛋白質67.1g 脂質48.5g 塩分8.3g>	<1715kcal 蛋白質68.5g 脂質42.2g 塩分8.0g>	<1814kcal 蛋白質64.2g 脂質46.3g 塩分7.2g>	<1877kcal 蛋白質70.1g 脂質63.9g 塩分6.0g>	<1590kcal 蛋白質55.9g 脂質36.6g 塩分7.7g>

令和5年度
中山の園

献立一覧表

	7月8日（土）	7月9日（日）	7月10日（月）				
朝食	ご飯 海草の味噌汁 納豆 みずの炒め煮 ピーナツ和え 牛乳 <604kcal 蛋白質23.7g 脂質15.8g 塩分2.1g>	ご飯 茄子の味噌汁 温泉卵 すき昆布の煮物 ごま和え 牛乳 <603kcal 蛋白質22.5g 脂質16.7g 塩分2.1g>	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 野沢菜昆布 ゼンマイの煮付け 梅和え 牛乳 <554kcal 蛋白質18.0g 脂質12.6g 塩分2.0g>				
昼食	きのこご飯 さつま汁 焼き魚（黒むつ西京みそ） 小松菜とちりめんの和え物 果物(バナナ) <705kcal 蛋白質29.9g 脂質10.7g 塩分4.5g>	雑穀ご飯 さんまのすり身汁 豚の角煮 辛子醤油和え アロエヨーグルト <638kcal 蛋白質21.2g 脂質17.6g 塩分2.5g>	雑穀ご飯 大根と人参の味噌汁 さばの竜田揚げ 筑前煮 果物（オレンジ） <771kcal 蛋白質34.0g 脂質27.4g 塩分2.4g>				
夕食	麦ご飯 モヤシと揚げの味噌汁 ミルフィーユカツ クリームシチュー ほたての酢の物 <723kcal 蛋白質28.1g 脂質22.8g 塩分2.4g>	麦ご飯 青菜汁 白身魚のチリソース いかの煮物 シルバーサラダ <707kcal 蛋白質29.7g 脂質18.2g 塩分2.6g>	麦ご飯 ネギとわかめの味噌汁 すき焼き風煮 夕顔のかにあんかけ ところてん <469kcal 蛋白質18.1g 脂質7.0g 塩分2.5g>				
計	<2031kcal 蛋白質81.7g 脂質49.4g 塩分9.0g>	<1948kcal 蛋白質73.3g 脂質52.4g 塩分7.1g>	<1794kcal 蛋白質70.1g 脂質46.9g 塩分6.8g>				

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵やハム、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。