



今週の献立表

みたけの社

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)		
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉と玉ねぎのカレー炒め 青梗菜と笹かまの和え物 牛乳	ごはん 味噌汁 五目栄養納豆 ひじきと薩摩揚げの煮物	ごはん 味噌汁 焼き豆腐と鶏肉の煮物 もやしとピーマンのソテー	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 薩摩揚げと野菜の炒めもの 牛乳	ごはん 味噌汁 チーズおなか納豆 大根と肉団子の煮物	ごはん 味噌汁 ソーセージと野菜のカレーソテー アスパラの胡麻サラダ	ごはん 味噌汁 さんまのみぞれ煮 もやしと胡瓜の和え物 牛乳		
	637kcal	496kcal	516kcal	643kcal	554kcal	533kcal	639kcal		
	昼食	ごはん 鯖の南部焼き たまごミックスサラダ 茄子とピーマンの味噌炒め	焼きそば じゃが芋のたらこバター和え 杏仁豆腐	ごはん 肉野菜炒め 和風ポテトサラダ 牛乳	納豆ピビンパ丼 わかめスープ 温泉卵	ごはん カレーの沢煮 キャベツの和風サラダ バナナ	ごはん 麻婆豆腐 いんげんの磯和え 牛乳	中華丼 切干大根の胡麻炒め 餃子	
		595kcal	581kcal	670kcal	612kcal	488kcal	692kcal	620kcal	
		夕食	七タメニュー 七タちらし そうめん汁 いんげんのきんぴら 七タゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のから揚げ 白菜とにらの塩炒め バナナヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き 白菜の生姜和え	ごはん 鯖のソテートマトソース 野菜のコンソメ煮 パイン	ごはん 中華スープ 豚ニラ玉 海藻サラダ ソファール	冷やし中華 白菜の塩炒め フルーツミックス	ごはん コンソメスープ 鶏肉のソテー(きのこソース) じゃが芋のイタリアンサラダ オレンジ
			621kcal	626kcal	484kcal	625kcal	717kcal	474kcal	557kcal
栄養日 価の			エネルギー 1853kcal たんぱく質 74g 脂質 48g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 1703kcal たんぱく質 68g 脂質 40g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1670kcal たんぱく質 71g 脂質 31g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1880kcal たんぱく質 79g 脂質 51g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 1759kcal たんぱく質 71g 脂質 39g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1699kcal たんぱく質 67g 脂質 42g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 1816kcal たんぱく質 75g 脂質 38g 食塩相当量 8g
				リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー	リクエストメニュー

7月7日(月)は七夕です。七夕といえば、短冊に願いごとを書いて笹や竹に飾ることが定番となっていますね。笹や竹は生命力が強く、昔から神様が宿る植物と考えられていることから笹や竹をに飾るようになったそうです。短冊だけではなく、吹き流し・くずかご・折り鶴など7種類飾りがありますがそれぞれの飾りに、金運や健康、長生き、食べ物に困らないように、などの意味があるそうです。七夕当日の天気は曇りと晴れの予報です。良い星空を見ることができると良いですね…☆ 8月中旬から下旬にかけても、天の川はキレイに見られると言われているそうです☆