



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)	7月5日 (日)	7月6日 (月)	7月7日 (火)
朝食	<p>ごはん 夕顔の味噌汁 煮豆 ふりかけ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 牛乳</p> <p><633kcal 蛋白質22.5g 脂質17.2g 塩分2.1g></p>	<p>ごはん 絹さやの味噌汁 栄養豆腐 じゃこキャベツ 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p><559kcal 蛋白質23.3g 脂質13.1g 塩分2.1g></p>	<p>ごはん かぶの葉と麩の味噌汁 まろやかこんぶ 白菜と半片の煮物 山東菜のお浸し 牛乳</p> <p><518kcal 蛋白質16.2g 脂質10.2g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 納豆 みずの炒め煮 ピーナツ和え 牛乳</p> <p><571kcal 蛋白質22.4g 脂質14.6g 塩分2.0g></p>	<p>ごはん 茄子の味噌汁 温泉卵 すき昆布の煮物 ごま和え 牛乳</p> <p><578kcal 蛋白質21.3g 脂質15.5g 塩分2.0g></p>	<p>ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 野沢菜昆布 フキの炒め煮 梅和え 牛乳</p> <p><513kcal 蛋白質15.9g 脂質11.1g 塩分2.0g></p>	<p>ごはん にらといた麩のみそ汁 秋刀魚梅煮 切干大根炒り煮 ほうれん草の磯和え 牛乳</p> <p><589kcal 蛋白質24.7g 脂質15.5g 塩分2.1g></p>
	旬の食材：夕顔使用				旬の食材：なす使用		
昼食	<p>カレーライス かにスープ フレンチサラダ いちごプリン</p> <p><594kcal 蛋白質17.6g 脂質15.8g 塩分2.9g></p>	<p>ランチパック カルピス入ホイップ 薄皮ツナマヨネーズ じゃが芋とベーコンのスープ スクランブルエッグ みず菜サラダ ヤクルト マスカット味</p> <p><689kcal 蛋白質21.1g 脂質30.0g 塩分2.7g></p>	<p>雑穀ごはん 大根と人参の味噌汁 かれいの煮付 筑前煮 アイス風デザート</p> <p><638kcal 蛋白質27.2g 脂質13.6g 塩分2.2g></p>	<p>きのこごはん かきたま汁 めばる西京味噌焼 小松菜とちりめんの和え物 ラフランスゼリー</p> <p><481kcal 蛋白質23.3g 脂質7.5g 塩分2.4g></p>	<p>雑穀ごはん さつまいも汁 豚の角煮 辛子醤油和え 辛子醤油和え フルーツ（オレンジ）</p> <p><670kcal 蛋白質21.0g 脂質19.0g 塩分1.8g></p>	<p>☆中華丼 ☆ワンタンスープ やさしい春巻 フルーツ杏仁</p> <p><741kcal 蛋白質21.7g 脂質22.5g 塩分2.6g></p>	<p>冷やし素麺 花咲イカしゅうまい 小松菜とがんもの含め煮 天の川ゼリー</p> <p><551kcal 蛋白質21.3g 脂質17.8g 塩分3.1g></p>
		パンの日	ソフトクリームの日	梨の日	旬の食材：トマト使用	旬の食材：トマト、レタス使用	旬の食材：きゅうり使用
夕食	<p>麦ごはん 豆腐と若布の味噌汁 ホッケの塩焼き ささげのきんぴら風煮 春雨と胡瓜の酢の物</p> <p><536kcal 蛋白質23.4g 脂質11.3g 塩分1.6g></p>	<p>麦ごはん 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 レタスとかまぼこの和え物</p> <p><525kcal 蛋白質27.6g 脂質9.4g 塩分1.4g></p>	<p>麦ごはん しいたけ汁 肉豆腐 茄子炒り オクラとろろ</p> <p><547kcal 蛋白質20.5g 脂質15.1g 塩分1.6g></p>	<p>麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 Milfューユカツ クリームシチュー ほたての酢の物</p> <p><730kcal 蛋白質29.7g 脂質21.9g 塩分2.2g></p>	<p>麦ごはん 青菜汁 エビチリ いかの煮物 シルバーサラダ</p> <p><687kcal 蛋白質27.8g 脂質17.9g 塩分2.2g></p>	<p>麦ごはん 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 トコロテン</p> <p><589kcal 蛋白質17.9g 脂質17.6g 塩分2.0g></p>	<p>麦ごはん ジャガイモの味噌汁 ハンバーグのオイスターソース マカロニのソテー コーンサラダ</p> <p><640kcal 蛋白質22.5g 脂質17.5g 塩分2.3g></p>
	旬の食材：きゅうり使用	旬の食材：なす使用	旬の食材：なす使用	旬の食材：トマト、レタス使用	旬の食材：なす使用	旬の食材：夕顔使用	旬の食材：レタス使用
計							



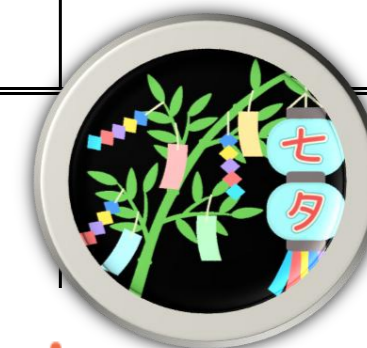


献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)					
朝食	<p>ごはん 夕顔汁 小切り花咲イカ キャベツの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p><526kcal 蛋白質17.9g 脂質11.2g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん じゃが芋の味噌汁 とろろ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><576kcal 蛋白質18.6g 脂質11.6g 塩分2.4g></p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 納豆 ワラビの煮付け 辛子醤油和え 牛乳</p> <p><573kcal 蛋白質21.2g 脂質14.7g 塩分1.9g></p>					
	旬の食材：夕顔使用		納豆の日					
	昼食	<p>親子丼 しいたけとみょうがの清汁 生揚げの五目煮 白ゴマプリン</p> <p><546kcal 蛋白質27.6g 脂質12.3g 塩分3.2g></p>	<p>大きなメンチカツ 蒸しぱん 瀬戸内レモン コンソメスープ 春菊のキッシュ風：手作り カニサラダ 気になる野菜アップル&キャロット</p> <p><814kcal 蛋白質24.0g 脂質27.6g 塩分2.3g></p>	<p>焼きそば 卵とにらのスープ 鶏レバー野菜肉団子 おいしくせんい もも</p> <p><565kcal 蛋白質23.4g 脂質17.8g 塩分3.3g></p>				
		旬の食材：みょうが使用	旬の食材：レタス、きゅうり使用	旬の食材：ピーマン使用				
夕食	<p>麦ごはん 茄子の味噌汁 さば塩麹漬焼 肉じゃがカレー風味 ささ身の梅酢和え</p> <p><733kcal 蛋白質31.7g 脂質26.3g 塩分2.3g></p>	<p>麦ごはん 大根と生椎茸の味噌汁 鶏肉のみそ焼き 苦瓜と豆腐の炒め物 長芋の漬物</p> <p><592kcal 蛋白質32.7g 脂質15.2g 塩分1.8g></p>	<p>麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 赤魚のくず煮 なすの蒸し浸し オクラとモロヘイヤのおかか和え</p> <p><465kcal 蛋白質21.2g 脂質4.5g 塩分2.1g></p>					
	旬の食材：なす、きゅうり使用	旬の食材：にがうり使用	旬の食材：なす使用					
計								



七月七日は七夕です。

七夕は、桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつで、中国から伝わった行事です。平安時代の宮中では、そうめんを天の川に見立て、お供えしたと言われていました。

夏の星座のこと座のベガ(織姫星)、わし座のアルタイル(彦星)、はくちょう座のデネブを結ぶ「夏の大三角」は、とても明るい星なので夜空を見上げると簡単に見つけることができます。ベガとアルタイルの間に流れる「天の川」は七夕のお話として有名です。





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月11日 (土)	7月12日 (日)	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)
朝食	<p>ごはん ご飯</p> <p>みそしる サツマイモの味噌汁</p> <p>うめなめたけ</p> <p>だいこん ちくわ にももの 大根と竹輪の煮物</p> <p>いらあ いんげんの白和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><541kcal 蛋白質16.7g 脂質11.1g 塩分1.7g></p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>しる いんげんのみそ汁</p> <p>えだまめ 枝豆とうふ</p> <p>につ ゼンマイの煮付け</p> <p>な はな からし あ 菜の花辛子和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><659kcal 蛋白質22.9g 脂質17.1g 塩分3.1g></p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>だいこん きのこ みそしる 大根と茸の味噌汁</p> <p>げんえん 減塩まるやかひじき</p> <p>ふき みそ いた 露の味噌炒め</p> <p>な わさび菜おひたし</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><526kcal 蛋白質15.1g 脂質12.5g 塩分1.7g></p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>ごもく あつやき たまご 五目厚焼玉子</p> <p>いた に みずの炒め煮</p> <p>こまつな ひた 小松菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><656kcal 蛋白質22.9g 脂質23.2g 塩分2.6g></p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ゆうがお じる 夕顔汁</p> <p>まつまえ づ 松前漬</p> <p>はくさい はんぺん にももの 白菜と半片の煮物</p> <p>えのき和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><520kcal 蛋白質17.6g 脂質9.6g 塩分2.6g></p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>かいそう しいたけ みそしる 海藻と椎茸の味噌汁</p> <p>なつとう 納豆</p> <p>さと とり 里いもの鶏そぼろあんかけ</p> <p>ほうれん草のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><568kcal 蛋白質23.1g 脂質13.4g 塩分1.6g></p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>はくさい にんじん みそしる 白菜と人参の味噌汁</p> <p>しそみそ</p> <p>やさしい 野菜いため</p> <p>さんとうな ひた 山東菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><570kcal 蛋白質18.2g 脂質13.1g 塩分2.1g></p>
	ユニバーサルデザインフードの日					旬の食材：夕顔使用	
昼食	<p>ざっく はん 雑穀ごはん</p> <p>じる せんべい汁</p> <p>ほねめ かすづけ ほっけ骨抜粕漬</p> <p>しょうゆ あ わさび醤油和え</p> <p>げんき ソフール 元気ヨーグルト</p> <p><542kcal 蛋白質26.6g 脂質6.2g 塩分2.2g></p>	<p>ほたて た こ ごはん ☆帆立炊き込み御飯</p> <p>じる ○のっぺい汁</p> <p>さくらシューマイ</p> <p>○ナムル</p> <p>キャラメルプリ</p> <p>いわての食財 いわての食財はみんなの財産!!</p> <p><604kcal 蛋白質21.8g 脂質11.4g 塩分3.1g></p>	<p>や ふた ちやーはん 焼き豚炒飯</p> <p>やさしい ねばねば野菜のスープ</p> <p>まんじゅう ニラ饅頭</p> <p>うま 旨たれサラダ</p> <p>たの こんだて お楽しみ献立(デザート)</p> <p><554kcal 蛋白質19.1g 脂質22.2g 塩分3.7g></p>	<p>スパゲティミートソース</p> <p>キャベツとじゃが芋のスープ</p> <p>わかどり 若鶏のレモンバジル風味</p> <p>あお 青りんごゼリー</p> <p><690kcal 蛋白質31.5g 脂質27.3g 塩分2.5g></p>	<p>あか あおな はん 赤かぶ青菜ごはん</p> <p>はな ふ み ば すましじる 花麩と三つ葉の清汁</p> <p>テリヤキハンバーグ</p> <p>とりにく 鶏肉ときのこのさつと炒め</p> <p>カットマンゴー</p> <p><532kcal 蛋白質22.4g 脂質7.5g 塩分2.8g></p>	<p>つぶあん&マーガリン</p> <p>ツナロール</p> <p>きのこのスープ</p> <p>なす に く 茄子とひき肉のトマト煮</p> <p>コブサラダ</p> <p>まめびよ</p> <p><695kcal 蛋白質26.9g 脂質25.2g 塩分2.9g></p>	<p>ひ ちゅうか 冷やし中華</p> <p>やさしい 野菜シューマイ</p> <p>いも かんろに さつま芋の甘露煮</p> <p>ソーダゼリー</p> <p><597kcal 蛋白質19.1g 脂質9.7g 塩分2.7g></p>
	ユニバーサルデザインフードの日	地産地消メニュー	旬の食材：きゅうり使用	ゼリーの日	マンゴーの日	パンの日 旬：なす	旬の食材：トマト、きゅうり使用
夕食	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>なす みそしる 茄子の味噌汁</p> <p>すぶた 酢豚</p> <p>ぎょうざ 餃子</p> <p>はるさめ 春雨サラダ</p> <p><720kcal 蛋白質21.2g 脂質24.6g 塩分2.0g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>みそしる えのきの味噌汁</p> <p>みそ づけ や アブラガレイ味噌漬焼</p> <p>ぎゅうにく あまからに ごぼうと牛肉の甘辛煮</p> <p>きく すのもの 菊とカニの酢の物</p> <p><469kcal 蛋白質18.7g 脂質6.8g 塩分2.9g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>あ みそしる モヤシと揚げの味噌汁</p> <p>たま かに玉</p> <p>かぼちゃ に 南瓜のいとこ煮</p> <p>なめこのおろし和え</p> <p><519kcal 蛋白質18.3g 脂質7.3g 塩分1.4g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>いた ふ みそしる 板麩とえのきの味噌汁</p> <p>たの こんだて お楽しみ献立</p> <p>たまご にがうりの卵とじ</p> <p>つけもの 漬物(きゅうり)</p> <p>旬：レタス、トマト、にがうり、きゅうり</p> <p><740kcal 蛋白質23.0g 脂質24.9g 塩分3.0g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>いら こお とうふ みそしる 蕪と凍豆腐の味噌汁</p> <p>すみび とり 炭火鶏つくね</p> <p>マーボーなす</p> <p>きゅうり あ もの 胡瓜とカニの和え物</p> <p>旬の食材：なす、きゅうり使用</p> <p><536kcal 蛋白質22.0g 脂質12.9g 塩分2.0g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>ふ みそしる 麩といんげんの味噌汁</p> <p>たら のピカタ</p> <p>さんしやく やさい た あ 三色いなりと野菜の炊き合わせ</p> <p>たまねぎ あ 玉葱のレモン和え</p> <p>旬の食材：ピーマン、セロリー、トマト</p> <p><602kcal 蛋白質33.0g 脂質11.0g 塩分2.3g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>こまつな しる 小松菜汁</p> <p>ちんじやおろす 青椒牛肉</p> <p>いも い に じゃが芋の炒り煮</p> <p>セロリーとささ身のサラダ</p> <p><773kcal 蛋白質24.1g 脂質33.6g 塩分2.2g></p>
	旬：なす、きゅうり、ピーマン		旬の食材：きゅうり使用	旬：レタス、トマト、にがうり、きゅうり	旬の食材：なす、きゅうり使用		旬：ピーマン、セロリー、トマト
計							





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月18日 (土)	7月19日 (日)	7月20日 (月)
朝食	ご飯 いんげんのみそ汁 しそ味ひじき 大根と半片の煮物 小松菜のお浸し 牛乳 <517kcal 蛋白質17.7g 脂質9.4g 塩分3.1g>	ご飯 茄子の味噌汁 たらこ和風煮 ワラビの煮付け 青菜ののり酢和え 牛乳 <536kcal 蛋白質18.0g 脂質10.3g 塩分2.3g>	ご飯 舞茸と高野豆腐の味噌汁 厚焼玉子 すき昆布の煮物 白菜のお浸し 牛乳 <574kcal 蛋白質21.9g 脂質14.8g 塩分2.7g>
		旬の食材：なす使用	
昼食	鶏ごぼうご飯 豚汁 きんぴら肉団子 なばなと卵の和え物 果物(バナナ) <599kcal 蛋白質22.7g 脂質14.1g 塩分1.1g>	雑穀ご飯 塩ちゃんこ 豆腐チーズオムレツ：手作り 生姜醤油和え カスタードプリン(手作り) <633kcal 蛋白質23.7g 脂質18.9g 塩分1.6g>	牛カルビ丼 五目スープ 青菜のくるみみそ和え 果物(スイカ) <742kcal 蛋白質24.1g 脂質31.8g 塩分1.8g>
	旬の食材：レタス、トマト使用	旬の食材：トマト使用	海の日 旬：ピーマン
夕食	麦ご飯 めかぶ汁 そい骨拔西京漬焼 ビーフン 白菜とかにかまの酢の物 <565kcal 蛋白質26.5g 脂質9.8g 塩分2.3g>	麦ご飯 大根菜っ葉と人参の味噌汁 海老カツ レバニラ炒め きゅうりの梅おかか和え <630kcal 蛋白質20.1g 脂質20.7g 塩分1.6g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 さばの生姜焼き マーボーなす 茸のおろし和え <595kcal 蛋白質28.2g 脂質17.8g 塩分2.5g>
	旬の食材：きゅうり使用	旬の食材：きゅうり使用	旬の食材：きゅうり使用
計			

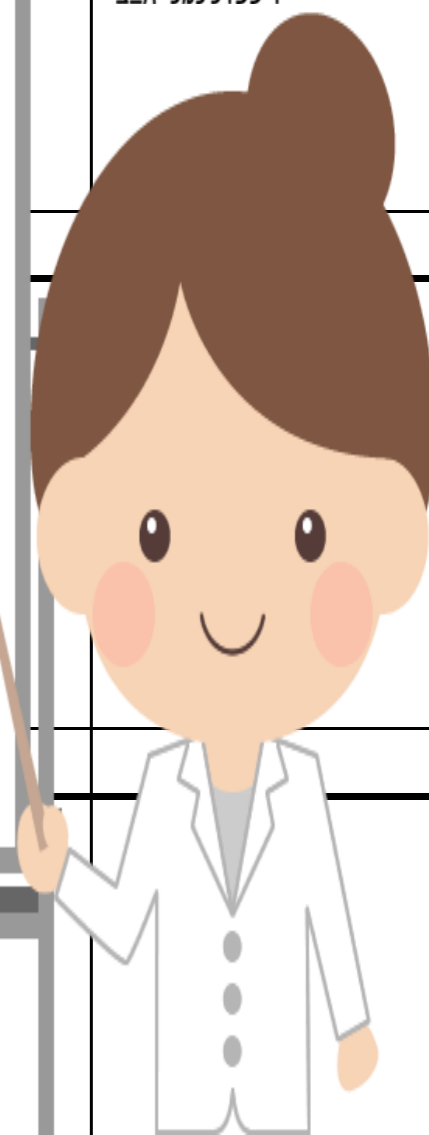


ユニバーサルデザインフード（UDF）とは、日常の食事から介護食まで幅広く使える、食べやすさに配慮した食品の総称です。2003年（平成15年）7月11日に「ユニバーサルデザインフード」という名称とUDFロゴマークが商標登録を受けたことが、この記念日の由来です。

区分はかたさと粘度によって4つに分類されています。「区分1：容易にかめる」は通常の食事に近い形状で、軽度の咀嚼困難者向けです。「区分2：歯ぐきでつぶせる」、「区分3：舌でつぶせる」と段階が進むにつれて、より柔らかく加工されています。最も柔らかい「区分4：かまなくてよい」は、咀嚼機能が著しく低下した方でも安全に食べられる形状です。

高齢化が進む日本において、食の自立支援と安全な食生活の確保を目的とするUDF制度の普及を、改めて社会に伝える日となっています。

※ 7/11朝食の”いんげんの白和え”と昼食の”ソファール元気ヨーグルト”がUDFになります。





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)	7月26日 (日)	7月27日 (月)
朝食	<p>ごはん 白菜と若布の味噌汁 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p><639kcal 蛋白質26.2g 脂質20.0g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん キャベと人参の味噌汁 数の子うに 白菜と竹輪の煮物 つるむらさきのお浸し 牛乳</p> <p><502kcal 蛋白質17.9g 脂質9.6g 塩分2.5g></p>	<p>ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳</p> <p><573kcal 蛋白質20.0g 脂質12.6g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん 夕顔汁 納豆 ふきと筍の塩きんぴら ほうれん草のお浸し 牛乳</p> <p><566kcal 蛋白質22.4g 脂質15.2g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん 小松菜汁 しそ昆布 おから煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><524kcal 蛋白質16.2g 脂質9.8g 塩分2.6g></p>	<p>ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 小切イカ黄金 キャベツの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p><521kcal 蛋白質18.8g 脂質11.7g 塩分2.0g></p>	<p>ごはん 夕顔汁 精進肉炒め もやしのソース炒め おかか和え 牛乳</p> <p><554kcal 蛋白質19.1g 脂質13.2g 塩分1.7g></p>
		旬の食材：つるむらさき使用		旬の食材：夕顔使用			
昼食	<p>雑穀ごはん けんちん汁 赤魚醤油漬焼 切干の胡麻酢和え パイナップルゼリー (手作り)</p> <p><524kcal 蛋白質22.4g 脂質7.0g 塩分2.3g></p>	<p>ジャージャー麺 きくらげの華風スープ かにと豆腐のふんわり天 しめじのピーナッツ和え プリン</p> <p><540kcal 蛋白質21.6g 脂質18.9g 塩分4.9g></p>	<p>ランチパック キーマカレー 蒸しぱん チョコ味 コーンスープ ミートボール カリフラワーサラダ ミルージュ</p> <p><826kcal 蛋白質22.9g 脂質30.6g 塩分3.0g></p>	<p>うな丼 半片と葱の清汁 野菜と鶏肉の煮物 アイス風デザート</p> <p><673kcal 蛋白質30.3g 脂質20.9g 塩分3.0g></p>	<p>雑穀ごはん さつま汁 ハンバーグ (オニソース) クルミ和え 苺のババロア (手作り)</p> <p><718kcal 蛋白質24.8g 脂質18.8g 塩分3.1g></p>	<p>☆わかめ御飯 ☆そうめんの清汁 〇茸の和風オムレツ 牛肉と野菜の煮物 カットマンゴー</p> <p><747kcal 蛋白質26.1g 脂質30.7g 塩分2.4g></p>	<p>ナシゴレン 帆立スープ 照焼チキン シーザーサラダ スイカのゼリー</p> <p><514kcal 蛋白質23.9g 脂質16.9g 塩分3.5g></p>
		旬の食材：きゅうり使用	旬：トマト、レタス使用	行事食 土用の丑の日メニュー	うま味調味料の日	地産地消メニュー	スイカの日 旬：レタス、きゅうり使用
夕食	<p>麦ごはん 山東菜の味噌汁 プルコギ風 夕顔のかにあんかけ マカロニサラダ</p> <p><697kcal 蛋白質26.8g 脂質21.1g 塩分3.0g></p>	<p>麦ごはん えのきの味噌汁 しゃぶしゃぶ ゆばの煮物 キャベツとささみのおかか和え</p> <p><627kcal 蛋白質34.8g 脂質18.7g 塩分1.3g></p>	<p>麦ごはん かぶ汁 天ぶら (舞茸・キス・かき揚げ) 茶碗蒸し：手作り トコロテン</p> <p><654kcal 蛋白質23.4g 脂質20.9g 塩分2.0g></p>	<p>麦ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 かれいの煮付 ロールキャベツのコンソメ煮 シーフードサラダ</p> <p><452kcal 蛋白質20.1g 脂質3.8g 塩分2.4g></p>	<p>麦ごはん 茄子の味噌汁 魚フライタルタルソース きのこのカレー風味 かぼちのヨーグルトサラダ</p> <p><773kcal 蛋白質26.2g 脂質24.0g 塩分2.6g></p>	<p>麦ごはん サツマイモの味噌汁 赤魚の粕漬焼 大豆とさつま揚げの煮物 きゅうりの梅おかか和え</p> <p><483kcal 蛋白質23.6g 脂質6.1g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん 蕪と豆麩の味噌汁 味噌でんがく 味噌田楽 いか大根 トコロテン</p> <p><579kcal 蛋白質33.2g 脂質16.2g 塩分2.3g></p>
		旬の食材：きゅうり使用	天ぶらの日 旬：ピーマン使用		旬の食材：なす、トマト、レタス使用	7/26土用の丑の日 旬：きゅうり使用	
計							



《7/26昼食は地産地消メニューです》

☆ 一戸町 ご飯、牛乳、つゆ

○ 岩手県産 豚肉、卵、お麩



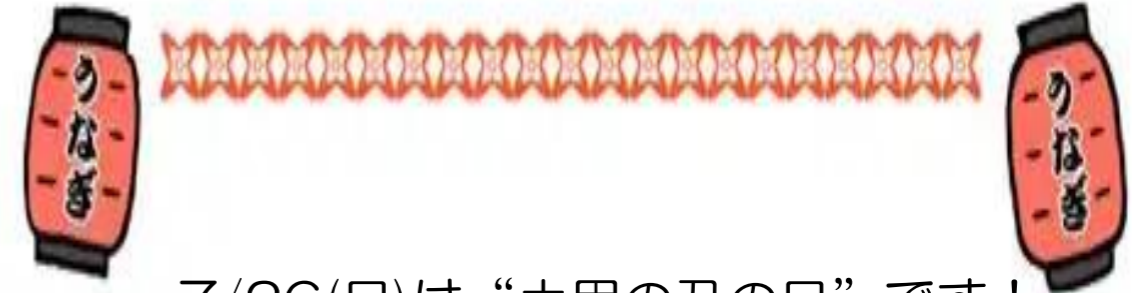


献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)
朝食	ご飯 なす みそしる 茄子の味噌汁 かず こ 数の子うに きりぼし だいこん い 切干大根炒り煮 ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <545kcal 蛋白質19.4g 脂質13.4g 塩分2.5g>	ご飯 ゆうがお みそしる 夕顔の味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ はくさい いた に 白菜の炒め煮 もやしのごま和え ぎゅうにゅう 牛乳 <602kcal 蛋白質18.7g 脂質12.2g 塩分2.2g>	ご飯 かいそう みそしる 海草の味噌汁 ごもく あつやき たまご 五目厚焼玉子 みずの炒め煮 つるむらさきのお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <632kcal 蛋白質20.8g 脂質22.0g 塩分2.5g>	ご飯 なす みそしる 茄子の味噌汁 ほたて 帆立うに もやし炒め オクラとひじきのおかかあ和え ぎゅうにゅう 牛乳 <566kcal 蛋白質18.1g 脂質14.6g 塩分2.1g>
	旬の食材：なす使用	旬の食材：夕顔使用	旬の食材：つるむらさき使用	旬の食材：なす使用
昼食	ほたて た こ ごはん 帆立炊き込み御飯 すいとん ホッケの塩焼き あおな たまご あ もの 青菜と卵の和え物 フルーチェ (メロン) <600kcal 蛋白質39.9g 脂質12.9g 塩分2.5g>	とりにく て やき どん 鶏肉の照り焼丼 ツミレと茸の清汁 がんもどき やさい た あ がんもどきと野菜の炊き合わせ おいしくせんい <565kcal 蛋白質23.4g 脂質15.2g 塩分2.7g>	ランチパック リンゴカスタード バターロール ミネストローネ かぼちやのグラタン：手作り とうみょう 豆苗サラダ たの こんだて いんりょう お楽しみ献立(飲料) <871kcal 蛋白質29.4g 脂質33.8g 塩分3.2g>	とろろそば サーモンマヨフライ ふきと筍の塩きんぴら アセロラゼリー <507kcal 蛋白質17.0g 脂質13.3g 塩分2.7g>
			旬：セロリー、きゅうり、レタス使用	
夕食	ご飯 あつあ きのこ みそしる 厚揚げと茸の味噌汁 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き さといも に 里芋のそぼろ煮 きゅうり あ もの 胡瓜とホタテの和え物 <723kcal 蛋白質33.5g 脂質22.1g 塩分2.1g>	むぎ ごはん 麦ご飯 サツマイモと絹さやの味噌汁 えび 海老カツ にく さい い ぶつ 肉とチンゲン菜の炒物 つけもの 漬物 (きゅうり) <642kcal 蛋白質23.5g 脂質19.0g 塩分2.5g>	むぎ ごはん 麦ご飯 ネギとわかめの味噌汁 さわらの ゆう あん やき さわらの幽庵焼 なす みそ いた 茄子の味噌炒め オクラとろろ <546kcal 蛋白質28.0g 脂質12.9g 塩分1.6g>	ご飯 たまねぎ きぬ みそしる 玉葱と絹さやの味噌汁 みそ でんがく 味噌田楽 おでん ふう につ 風煮付け モズクの ずのもの 酢のもの <580kcal 蛋白質25.2g 脂質12.1g 塩分2.3g>
	旬の食材：きゅうり使用	旬の食材：きゅうり使用	旬の食材：なす、ピーマン使用	旬の食材：きゅうり使用
計				



7/26(日)は“土用の丑の日”です！

「土用」は雑節のひとつで、じつは年に4回あります。立春、立夏、立秋、立冬の前日までの18日間をいい、次の季節への準備期間と考えられています。夏の土用の期間はもっとも暑い時期なので、夏バテ防止に精のつくものを食べる習慣があります。その代表が、土用の中でも「丑」に当たる日に食べるうなぎです。ちなみに、この土用のうなぎの仕掛け人は、蘭学者にして江戸の異才、平賀源内と言われています。

