

2025年《常食》献立予定表

	7月6日(日)	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)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ロールパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	エネルギー:519kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:596kcal タンパク:18.8g 塩分:1.8g	エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:505kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 野菜サラダ	御飯 牛肉・洋風ソースがけ マカロニサラダ ミネストローネ	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え コーンスープ	御飯 八宝菜 華風和え ふりかけ 杏仁フルーツミックス	御飯 鰯の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:670kcal タンパク:29.8g 塩分:3.6g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:798kcal タンパク:27.4g 塩分:3.5g	エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.4g	エネルギー:648kcal タンパク:27.3g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鰯の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	《七夕メニュー》 冷やしそうめん 鰻の天麩羅 炊き合わせ わらび餅	冷麺 中華風あんかけ ゆでとうもろこし パイナップル (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 ビーフシチュー ゴーヤと卵の炒め物 すいか 漬物	御飯 鶏の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬け とろろ汁	御飯 おろしハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 ぶどう	御飯 鶏のから揚げ 焼きポテト 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:653kcal タンパク:27.9g 塩分:2.9g	エネルギー:565kcal タンパク:28.2g 塩分:5.0g	エネルギー:717kcal タンパク:25.2g 塩分:2.9g	エネルギー:734kcal タンパク:30.3g 塩分:3.2g	エネルギー:825kcal タンパク:25.7g 塩分:3.5g	エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.7g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

- 冷やしそうめん：暑い季節にさっぱりとした冷やしそうめんをどうぞ。
- ゴーヤと卵の炒め物：今が旬のゴーヤを卵と一緒に炒めました。
- おろしハンバーグ：手作りのハンバーグをさっぱりとした大根おろしソースでお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

“食の風景行事食編”：七夕



七夕は、「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事です。また、1年間の重要な節句をあらわす五節句(※)の一つでもあります。琴座のベガは裁縫の仕事、鷲座のアルタイルは農業の仕事をつかさどる星と考えられていました。この2つの星は、旧暦7月7日に天の川をはさんで最も光り輝いているように見えることから、この日を1年に1度巡り合いの日と考え、七夕のストーリーが生まれました。
(※)五節句：人日(1月7日)、上巳(3月3日)、端午(5月5日)、七夕(7月7日)、重陽(9月9日)

