



2026年《常食》献立予定表

	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー:509kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮 エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	ドックパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 鶏肉のしょうが焼 ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ エネルギー:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	御飯 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	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 エネルギー:793kcal タンパク:27.7g 塩分:3.4g	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 エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	御飯 八宝菜 華風和え 杏仁フルーツミックス ふりかけ エネルギー:696kcal タンパク:29.4g 塩分:2.4g	御飯 鯖の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁 エネルギー:648kcal タンパク:27.3g 塩分:3.2g	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
							
夕食	御飯 鯖の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物 エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	御飯 ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり エネルギー:830kcal タンパク:29.1g 塩分:3.5g	《七夕メニュー》 冷やしそうめん はもの天麩羅 夏野菜の卵の花 わらび餅 ★ ★ ★ ★ ★ ★ (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー:678kcal タンパク:28.8g 塩分:2.8g	御飯 ビーフシチュー ゴーヤと卵の炒め物 すいか 漬物 エネルギー:745kcal タンパク:25.2g 塩分:2.9g	御飯 鶏の照焼 厚揚げの田舎煮 土佐漬 とろろ汁 エネルギー:734kcal タンパク:30.2g 塩分:3.1g	御飯 デミグラスハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 ぶどう エネルギー:838kcal タンパク:25.5g 塩分:3.2g	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:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.6g
							

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。

デミグラスハンバーグ：手作りのハンバーグをデミグラスソースでご賞味ください。



☆栄養元気情報☆

“食の風景行事食編” : 七夕  No.1102

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)



