2024年《常食》献立予定表

	6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ｼﾞｬﾑなど) 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン 選択(ｼﾞｬﾑなど) 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 選択(ｼﾞｬﾑなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン 選択(ｼﾞｬﾑなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ｼﾞｬﾑなど) 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:530kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.7g 塩分 :1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:530kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 塩分 :2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:421kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.0g 塩分 :1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g 塩分 :1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.6g 塩分 :1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.3g 塩分 :1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:468kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.1g 塩分 :1.7g
昼食	御飯 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 南蛮漬け うの花炒り しそ和え	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:704kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.7g 塩分 :4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:836kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.5g 塩分 :3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:616kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.7g 塩分 :2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:751kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:30.9g 塩分 :2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:607kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9g 塩分 :2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:775kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:28.4g 塩分 :2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:584kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:25.2g 塩分 :3.1g
夕食	御飯 鰆の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	御飯 いわしの生姜煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 冬瓜汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし スイカ	御飯 カレーコロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	ぶっかけうどん 鶏の磯辺揚げ きんぴら ソフール （ご飯やお粥はつきません。）	《七夕メニュー》 冷やしそうめん はもの照り焼 炊き合わせ わらび餅 （ご飯やお粥はつきません。）	御飯 かに玉あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:712kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:28.1g 塩分 :2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:746kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:33.9g 塩分 :4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:770kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:33.6g 塩分 :4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:875kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:29.3g 塩分 :3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:647kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.5g 塩分 :3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:566kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:30.4g 塩分 :2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:747kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:29.1g 塩分 :3.9g

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☆

ぶっかけうどん：のどごしの良い冷たいうどんをどうぞ。

はもの照り焼き：夏の風物詩であるはもを照り焼きにしました。
お楽しみください。

わらび餅：季節の和菓子をご賞味ください。

☆栄養元気情報☆

No.997

“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、中国でこの日を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)

がんセンター　栄養管理部