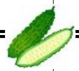
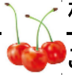
# 予　定　献　立　表

2024年6月16日～6月30日

| 日 | 朝　食 | 昼　食 | 夕　食 | kcal |
|---|---|---|---|---|
| 16日<br>（日） | ご飯・さんま生姜煮・みそ汁<br>ぜんまい油揚煮・ふりかけ | お茶漬け・高野豆腐ひき肉詰<br>フルーツ・牛乳 | ご飯・鶏肉のおろし煮・みそ汁 <br>**ゴーヤーおかか炒り**・ゆかり和え | 1646 |
| 17日<br>（月） | パン・マーｶﾞﾘﾝ・スクランブルエッグ<br>コンソメスープ・フルーツ・牛乳 | カレーライス<br>海藻サラダ・ヨーグルト和え | ご飯・手作りシュウマイ<br>白菜五目炒め・華風スープ | 1732 |
| 18日<br>（火） | ご飯・かにかま入卵焼<br>五目きんぴら・みそ汁・漬物 | 冷し中華（ごまだれ）<br>桃まんじゅう・フルーツ・牛乳 | ご飯・鯖の竜田揚げ<br>トマト・お浸し・みそ汁 | 1590 |
| 19日<br>（水） | ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・**さくらんぼ** <br>ﾊﾑｴｯｸﾞ・ｷｬﾍﾞﾂのﾐﾙｸｽｰﾌﾟ・牛乳 | ご飯・銀だらの照焼・南瓜煮付<br>三色野菜ごま和え・みそ汁 | ご飯・豚肉もやし炒め・冷奴<br>みそ汁・漬物 | 1702 |
| 20日<br>（木） | パン・マーガリン・スープ煮<br>ウィンナーソテー・フルーツ・牛乳 | かつ丼・みそ汁<br>ｷｬﾍﾞﾂの甘酢和え | 麦飯・ぶりの塩焼き・とろろ芋<br>きんぴらごぼう・みそ汁 | 1752 |
| 21日<br>（金） | ご飯・鮭缶さらし玉葱・みそ汁<br>高野豆腐卵とじ煮・塩もみ | 焼きそば・わかめスープ<br>ババロア・牛乳 | ご飯・鶏肉の黄金焼・ひじき煮<br>お浸し・なめこ汁 | 1686 |
| 22日<br>（土） | ｸﾙｸﾙﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾊﾟﾝ・ﾌﾙｰﾂ<br>巣ごもり卵・ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ・牛乳 | ご飯・太刀魚の塩焼・ポテト煮付<br>お浸し・みそ汁 | ご飯・豚ヒレのさっぱり照焼<br>ﾚﾝｺﾝｻﾗﾀﾞ・たたき胡瓜・みそ汁 | 1674 |
| 23日<br>（日） | ご飯・納豆・あぶ玉<br>みそ汁・梅干 | けんちんうどん<br>フルーツ・牛乳 | ご飯・**えびフライorチキン南蛮【選択食】**<br>人参グラッセ・みそ汁・佃煮 | 1709 |
| 24日<br>（月） | パン・マーｶﾞﾘﾝ・スクランブルエッグ<br>白菜の豆乳ｽｰﾌﾟ・フルーツ・牛乳 | ご飯・豚肉えのき巻<br>ごま和え・みそ汁・漬物 | ご飯・からすがれい照焼<br>茄子のごま煮・酢の物・みそ汁 | 1722 |
| 25日<br>（火） | ご飯・温泉卵・みそ汁・焼のり<br>さつま揚とインゲン炒め煮 | スパゲティーナポリタン<br>ポテトサラダ・フルーツ・牛乳 | 五穀ご飯・冷しゃぶ<br>切干大根煮付・みそ汁・佃煮 | 1646 |
| 26日<br>（水） | パン・マーガリン・コンソメスープ<br>ポテトベーコン蒸焼・ﾌﾙｰﾂ・牛乳 | 中華丼・かきたま汁・浅漬 | ご飯・バーベキューチキン・みそ汁<br>バンサンスー・生姜昆布和え | 1539 |
| 27日<br>（木） | ドックパン・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・盛り合わせ<br>ほうれん草のｽｰﾌﾟ・ﾌﾙｰﾂ・牛乳 | ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ<br>ｷｬﾍﾞﾂと水菜和え物・清汁 | ご飯・いわしのパン粉焼<br>里芋煮付・お浸し・みそ汁 | 1664 |
| 28日<br>（金） | ご飯・ほっけ旨味干・ゆかり和え<br>ぜんまい油揚煮・みそ汁 | 冷やし茄子そうめん・牛乳 <br>**水まんじゅうor若あゆ【和菓子選択食】** | ご飯・鮭の塩焼・筑前煮<br>磯香和え・みそ汁 | 1601 |
| 29日<br>（土） | レーズン食パン・ハムエッグ<br>スープ煮・フルーツ・牛乳 | ご飯・鶏肉のトマト煮・漬物<br>コールスローサラダ・きのこ汁 | ご飯・コロッケといかフライ<br>切昆布炒り煮・みそ汁 | 1682 |
| 30日<br>（日） | ご飯・炒り豆腐・おろし和え<br>みそ汁・漬物 | つけラーメン<br>りんごコンポート・牛乳 | ご飯・鶏肉唐揚・トマトサラダ<br>枝豆・けんちん汁 | 1572 |

《 ミニ栄養メモ 》

## ～　お酢について　1～

食酢の売上げは日中の気温が高くなる5月頃から伸び始め、夏の暑い時期にピークを迎えます。酢といえば「調味料」のイメージが強いですが、近年は飲料としての「飲むお酢」が人気を集めており、２020年には「飲むお酢」の売上が「調味料」としての酢を上回ったそうです。

**【1】酢は最古の調味料？**

酢は保存していたお酒が偶然変化したのが始まりと考えられています。紀元前5000年前のバビロニア（現在のイラク南部）では既に酢が醸造されていたという記録があり、人が手を加えて作った世界最古の調味料とも。ピクルスの原型も今から4000年前にはあったいうから驚きです。医学の祖「ヒポクラテス」も病気の治療に酢を用いていたそうです。

そんな酢ですが、日本には4～5世紀頃、中国から酒を造る技術と共に米酢の醸造技術が伝えられたのが始まりと言われています。その後、江戸時代に酢の製造方法が全国に広まり、酢を使った料理が多く生まれました。その代表的なものが「お寿司」です。幕末には「にぎり寿司」や「いなり寿司」が誕生し、庶民の間で大変な人気を集めました。

＜お知らせ＞
＊２３日夕と２８日昼の選択食は１９日頃までに希望集約します。（＊一部の方対象外）