

予 定 献 立 表

2024年7月1日～7月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (月)	バターロール・クロワッサン・フルーツ・牛乳 ほうれん草ソテー・にんじんポタージュ	ご飯・ぶりの照焼・ところてん きんぴらごぼう・みそ汁	ご飯・ぎょうざ もやしの和え物・華風スープ	1745
2日 (火)	ご飯・納豆・ひじき煮 みそ汁・漬物	たらこスパゲティ・さつま芋サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の塩焼・みそ汁 かぶのあんかけ・ピーマンきんぴら風	1541
3日 (水)	バターロール・マーガリン・野菜炒め コーンと卵のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のしそ香焼・磯香和え 粉ふき芋おほか風味・みそ汁	ご飯・豚かつ・お浸し みそ汁・漬物	1754
4日 (木)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ ミネストローネ・フルーツ・牛乳	ビーフカレー 野菜の甘酢和え・ショア	ご飯・豚肉のアスパラ巻・みそ汁 冷やしトマト・冬瓜うすくず煮	1857
5日 (金)	ご飯・鯖の塩麹漬焼・みそ汁 茄子とピーマンごまみそ炒め・焼のり	冷麦・七夕ゼリー・牛乳 竹輪磯辺揚と山芋短冊揚	ご飯・赤魚照煮 雷こんにやく・お浸し・みそ汁	1557
6日 (土)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ オニオンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・チキンステーキ・みそ汁 アスパラとエリンギソテー・もやし和え物	五日ご飯・揚げ出し豆腐＆茄子 お浸し・みそ汁	1681
7日 (日)	ご飯・納豆・ポテトそぼろ煮 みそ汁・漬物	ラーメン シューアイス・牛乳	赤飯・鮎orすずき塩焼き【選択食】 酢みそ和え・南瓜煮付・清汁	1616
8日 (月)	ミルクロール・コーヒーロール・オムレツ ズッキーニのスープ・フルーツ・牛乳	ビビンバ・若布スープ 牛乳かんorとうもろこし【選択食】	ご飯・はす入り鶏つくね 冷奴・ひじき煮・みそ汁	1676
9日 (火)	ご飯・厚焼き卵・五目豆 みそ汁・カルシウムふりかけ	冷しきつねうどん 水ようかん・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉とピーマン細切炒め・佃煮 大根とくらげ和え物・みそ汁	1733
10日 (水)	パン・マーガリン・すごもり卵 キャベツのミルクスープ・フルーツ・牛乳	～納涼祭 屋台風～ 焼きそば弁当・スープ	ご飯・鮭の塩焼・ポテト煮付 めかぶ納豆・みそ汁	1804
11日 (木)	レーズン食パン・マーガリン・スープ煮 スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・レバニラ炒め・小籠包 セロリとザーサイ和え物・華風スープ	ご飯・からすがれい西京味噌漬焼 はすのきんぴら・酢の物・清汁	1614
12日 (金)	ご飯・麩の卵とじ・お浸し みそ汁・佃煮	そうめん・かき揚げ フルーツ・牛乳	ご飯・ポークカツレツ フレンチサラダ・みそ汁・漬物	1720
13日 (土)	バターロール・くるみロール・フルーツ ウイナーソテー・クラムチャウダー・牛乳	ご飯・かれいおろし煮・みそ汁 茄子ごま和え・ところてん	ご飯・かに玉・三色野菜和え物 豚肉と豆苗のスープ	1663
14日 (日)	ご飯・温泉卵・五目きんぴら みそ汁・漬物	焼うどん・ウエハース コーンと卵のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉きのこソース 冷奴・えび大根・みそ汁	1673
15日 (月)	パン・マーガリン・ハムエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ドライカレー（*辛さ別対応なし） じゃこサラダ・アロエヨーグルト	ご飯・鶏肉のさっぱり照煮・みそ汁 オクラおろし・もずく酢の物	1557

～お酢について 2～

【2】主な酢の種類と特徴

①穀物酢

小麦、米、トウモロコシ、酒粕など様々な穀類を使って醸造されたお酢。すっきりとした酸味が特徴

②米酢

主に米を使って醸造されたお酢。米だけを使ったものは「純米酢」と呼ばれる。まろやかな酸味が特徴

③黒酢

穀類を使って長期発酵・熟成させたお酢。米(玄米)を使った「米黒酢」と大麦を使った「大麦黒酢」の2つに分類される。独特の風味とコクのある酸味が特徴

④果実酢

果汁を使った醸造酢で、代表的なものに「りんご酢」「ワインビネガー」などがある。フルーティーな酸味が特徴

⑤バルサミコ酢

ぶどう果汁を木の樽で長期発酵・熟成させたお酢。イタリア語で“芳香がある”という意味。ワインに似た独特の香りと甘酸っぱく濃厚な味が特徴

<お知らせ>

*7日夕との8日昼の選択食は3日頃までに希望集約します。（*一部の方対象外）

