

# 予定献立表

2025年7月16日～7月31日

《ミニ栄養メモ》



## ～豆乳について 1～

日本には、豆腐、油揚げ、湯葉、きなこ、納豆、醤油、味噌など、大豆から作られる食品が多数あります。

大豆＝“大きな豆”ではなく、古来から重要なたんぱく源であったことから“大なる豆”“大切な豆”という意味が込められているそうです。

体内で十分に生成されない必須アミノ酸が豊富で、なんとアミノ酸スコア(※)は100！(※たんぱく質の栄養価を表す数値)

比較的新しい部類の「豆乳」、そのまま飲んでも美味しく、料理にも活用しやすいため、体に嬉しい食材です。

### 【1】豆乳の歴史

近年は日本でも一般的な飲み物として親しまれていますが、その起源は中国にあります。今から約2200年前に発明され、“健康に良い食品”として中国国内に広まっています。

日本で商品化されたのは1970年代なので、日本人にとっては比較的歴史が浅い食品ですね。

中国では牛乳の方が豆乳より先に誕生していましたが、牛乳を主に飲んでいたのは遊牧民族です。当時は乳用牛の飼育が少なく高価だったため、豆乳の方が多くの人々に親しまれています。

### ＜お知らせ＞

\*19日は土用の丑の日です。魚屋さんがお店で焼いたうなぎの蒲焼をお出します。お楽しみに！



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (水)	バターロール・ミルクロール・ジャム・牛乳 いんげんソテー・ミネストローネ・フルーツ	ご飯・ぶりの塩焼 きんぴらごぼう・お浸し・みそ汁	わかめご飯(*非常食使用) 肉じゃが・たたき胡瓜・みそ汁	1644
17日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵・牛乳 コーンポタージュ・ぶどう	炒飯・ワンタンスープ 冷しトマト・ヤクルト	ご飯・鯖のみそ田楽・煮浸し ささみと長芋わさび醤油・清汁	1637
18日 (金)	ご飯・一口がんも含め煮 磯香和え・みそ汁・梅干	冷し中華・人形焼・フルーツ・牛乳	ご飯・チーズハンバーグ キャベツ和え物・みそ汁・漬物	1574
19日 (土)	人参＆黒糖ロール・マーガリン・スープ ポテトとツナのソテー・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の利休焼 大根煮付・みそ汁・塩もみ	ご飯・うなぎ蒲焼(国産) お浸し・長芋の漬物風・清汁	1679
20日 (日)	ご飯・いわしかつお煮 卵とじ・みそ汁・漬物	スパゲティーミートソース 大根サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・ささみ梅しそフライ ひじき煮・みそ汁	1628
21日 (月)	パン・マーガリン・スペイン風オムレツ パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・みそ汁 ごま和え・うぐいす豆	ご飯・鮭のさっぱり焼・ポテト煮付 ブロッコリー・お浸し・みそ汁	1762
22日 (火)	ご飯・納豆・茄子の炒め煮 みそ汁・ふりかけ	冷麦・はさみ揚げ やわらかおかき・フルーツ・牛乳	ご飯・牛肉の柳川風・みそ汁 山芋梅肉和え・ゴーヤーおかか炒り	1605
23日 (水)	バターロール・レースンロール・スクランブルエッグ ブロッコリークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・コロッケ盛合せ こんにゃくかか煮・みそ汁	ご飯・あじの生姜焼・清汁 茄子和え物・冷し茶碗蒸	1600
24日 (木)	パン・マーガリン・チーズ入りサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	豚丼(帯広風)・お浸し のっつい汁	ご飯・いわしの梅煮(*骨ごと喫食可) 卵豆腐・もずく酢の物・きのこ汁	1611
25日 (金)	ご飯・温泉卵 大根と厚揚煮・みそ汁・焼のり	豚バラ茄子そうめん 水ようかん・牛乳	ご飯・赤魚のカレームニエル ポテトサラダ・土佐和え・みそ汁	1613
26日 (土)	クルクルチョコレートパン・フルーツ・牛乳 ポテトベーコン蒸焼・ホウレン草と卵のスープ	ご飯・鯖のみそ煮・お浸し 冷しトマト・清汁	ご飯・焼肉サラダ風 里芋変り煮・みそ汁・佃煮	1626
27日 (日)	ご飯・五目豆・生姜醤油和え みそ汁・梅干	サラダうどん・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の南部焼 冷奴・もやしの和え物・みそ汁	1565
28日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ キャベツのミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・黒むつ鮒漬焼 南瓜煮付・胡瓜もみ・みそ汁	ご飯・松風焼・れんこんサラダ きのこおろし・みそ汁	1670
29日 (火)	ご飯・納豆・せんまい油揚煮 みそ汁・漬物	とろろそば・高野豆腐煮付 フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のソテー・佃煮 コールスローサラダ・みそ汁	1569
30日 (水)	バターロール・マーガリン・コンソメスープ アスパラとズッキーニソテー・フルーツ・牛乳	チキンカレー・野菜甘酢和え 夏色ゼリー	ご飯・さわらのレモン醤油焼 里芋ごまみそ煮・お浸し・清汁	1631
31日 (木)	パン・マーガリン・フルーツ スクランブルエッグ・コーンポタージュ・牛乳	ご飯・からすがれいおろし煮 冷しトマト・じゃこ和え・みそ汁	ご飯・ごまだれ豚しゃぶ・漬物 茄子とピーマンみそ炒め・みそ汁	1682