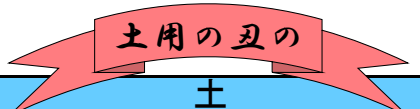


現 場：浮間舟渡園
献立種類：常食



献立表



	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	青葉御飯 かぶの含め煮 きのこのサラダ フルーツカクテル缶 牛乳	御飯 とろっと卵 いんげんのサラダ 味噌汁（さつま芋） 黄桃缶	御飯 昆布豆 たらこキューリ みかん缶 牛乳	御飯 ひじき煮 蓮根サラダ 味噌汁（たまねぎ） パイン缶	じゃがいも粥 大豆と蒟蒻の煮物 オクラサラダ 白桃缶 牛乳	御飯 青菜と鶏肉の煮浸し 納豆 味噌汁（冬瓜） 黄桃缶	御飯 炒り卵の花 カリフラワーの和え物 みかん缶 牛乳
昼食	御飯 ほっけの塩焼き 菜花のミモザサラダ 味噌汁（きやべつ） パイン缶	食パン チンソテー マスタードソース アスパラのマリネ マンゴー 牛乳	御飯 かに玉甘酢あんかけ シーフードサラダ ワカメスープ キウイフルーツ	黒糖テーブルロール 彩り野菜のチキンマリネ さつま芋サラダ りんごのコンポート 牛乳	おかめそば 鱈の山椒焼き 小松菜のマヨ醤油和え 洋梨缶	御飯 れんこんのはさみ焼き いんげんとハムのサラダ フルーツカクテル缶 ヨーグルト	うな丼 冷や奴 赤だし（なめこ） すいか
夕食	御飯 高野豆腐肉詰め煮 カリフラワーのサラダ ナスのバター醤油ソテー ザーサイ漬け	御飯 さば味噌煮 もやしナムル ブロッコリーソテー しば漬け	御飯 豆腐ふくさ焼き ジャーマンポテト 茄子とハムの和え物 鯛みそ	御飯 白身魚の照り焼き ほうれん草ソテー トマトサラダ 赤じその実漬	御飯 揚げ豆腐のカニあんかけ 棒棒鶏サラダ すまし汁（里芋） うぐいす豆煮	御飯 えび団子のスープ煮 大根の甘辛煮 ブロッコリーとチーズのサラダ かっぱ漬け	御飯 鶏肉と白菜の中華風クリーム煮 小松菜のソテー かぶの土佐和え のり佃煮
3時	マンゴープリン	イチゴババロア	蒸しまんじゅう（黒糖）	オペラ	ムーンライトクッキー	フルーチェぶどう	ぼたぼた焼き
栄養価	エネルギー 1611kcal 蛋白質 54.3g 脂質 37.7g 炭水化物 251.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1639kcal 蛋白質 55.9g 脂質 41g 炭水化物 249.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 53.2g 脂質 36.1g 炭水化物 253.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.9g 炭水化物 253.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 57g 脂質 42.2g 炭水化物 232.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 54.7g 脂質 35.4g 炭水化物 259.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1621kcal 蛋白質 54g 脂質 37.3g 炭水化物 252.6g 食塩 5.9g



7月24日 土用の丑の日(どようのうしのひ) とは・・・
土用とは、「季節の変わり目の約18日間」のこと。夏の土用の丑の日は、「う」が付くものを食べると夏負けしないとい
う言い伝えがあります。うなぎにはビタミンAが多く含まれ、肌荒れや視力低下を防ぐとともに、老化防止につながると
されています。

