献立表

大暑

現　　場：浮間舟渡園
献立種類：常食

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 青梗菜と豚肉の炒め煮 大根と水菜のサラダ 白桃缶 牛乳	生姜粥 里芋と人参の煮物 かぶとカニのサラダ 味噌汁（春菊） 黄桃缶	御飯 じゃが玉煮 キャベツのサラダ みかん缶 牛乳	御飯 とろっと卵 茄子と揚げの和え物 洋梨缶 牛乳	御飯 さつま揚炒め煮 小松菜のピーナッツ和え 黄桃缶 牛乳	薬膳粥（人参） 高野豆腐と野菜の煮物 いんげんとカニのサラダ 味噌汁（青梗菜） 白桃缶	御飯 冬瓜水晶煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁(白玉麩) りんご缶
昼食	鶏ごぼうちらし寿司 たらの胡麻みそ焼き すまし汁（豆腐） 洋梨缶	御飯 チキン南蛮 ごぼうのピリ辛炒め 南瓜のサラダ パイナップル	冷やし梅暦 鶏の治部煮 いんげんのソテー ぶどう缶	向日葵飾り寿司 筑前煮 梅香り汁 フルーツあんみつ	食パン カジキのムニエル 明太ポテトサラダ トマトスープ バナナ	御飯 アジの南蛮漬 アスパラとﾍﾞｰｺﾝの炒め物 茹でなす和風サラダ フルーツ杏仁豆腐	サンドイッチ(ﾊﾑ･卵･ｼﾞｬﾑ) ポトフ マンゴー 牛乳
夕食	御飯 鶏肉とビーフンの中華炒め じゃが芋さくらえびソテー ﾎﾀﾃとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華和え 茄子の漬け物	御飯 海鮮もやし炒め なすとハムのサラダ 牛乳 梅風味おかかふりかけ	御飯 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのしょうが和え 味噌汁（えのき） うぐいす豆	御飯 赤魚の煮付け もやしソテー カリフラワーのマヨ醤油和え たくあん漬け	御飯 ピリ辛豆腐旨煮 ほうれん草ときのこのサラダ かぼちゃのそぼろあんかけ 鯛みそ	御飯 五目卵焼き かぶとささみの酢の物 練梅 ヨーグルト	御飯 鮭の香草パン粉焼き さつまいも含め煮 ごぼうサラダ べったら漬け
3時	フルーチェピーチ	かっぱえびせん	アイスクリーム	抹茶ケーキ	ウエハース	黒糖プリン	焼きドーナツいちご
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1640kcal 蛋白質 55.5g 脂質 34.5g 炭水化物 262.3g 食塩 5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1648kcal 蛋白質 53.1g 脂質 39.7g 炭水化物 255.4g 食塩 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1600kcal 蛋白質 55.5g 脂質 41g 炭水化物 235.1g 食塩 5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1636kcal 蛋白質 53.8g 脂質 35.4g 炭水化物 260.7g 食塩 5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1642kcal 蛋白質 56.1g 脂質 38.1g 炭水化物 254.7g 食塩 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1630kcal 蛋白質 55.1g 脂質 35.2g 炭水化物 259g 食塩 6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1606kcal 蛋白質 53.8g 脂質 40.1g 炭水化物 243.3g 食塩 5.8g

7月22日　大暑の日とは・・・
1年の内で最も暑さの厳しい時期のこと。日に日に暑さが増し、蒸し暑くなるため、夏バテや熱中症にならないようにしっかり食事を摂っていきましょう。 デザートにはフルーツあんみつが付きます。お楽しみにしていてください。