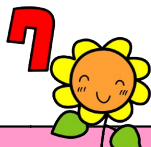


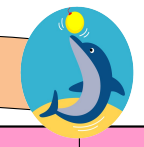
現 場：浮間舟渡園
献立種類：常食



海の

献立表

大暑



土用の丑の

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	御飯 里芋と人参の煮物 きのこポン酢 味噌汁（春菊） 黄桃缶	御飯 青梗菜と豚肉の炒め煮 大根と水菜のサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 さんまの生姜煮 イタリアンサラダ みかん缶 牛乳	かおり御飯 野菜炒め 茄子の和え物 味噌汁（わかめ） 黄桃缶	御飯 厚揚げと野菜の煮物 小松菜のおかか和え 白桃缶 牛乳	人参粥 昆布豆 カリフラワーのサラダ 味噌汁（たまねぎ） 洋梨缶	御飯 冬瓜水晶煮 ブロッコリーとツナのサラダ みかん缶 牛乳
昼食	御飯 鰯フライ かぶとカニのサラダ マンゴー 牛乳	鶏ごぼうちらし寿司 たらの胡麻みそ焼き すまし汁（豆腐） 白桃缶	冷やし梅暦 鶏の治部煮 いんげんのソテー ぶどう缶	食パン 若鶏の香草パン粉焼き 明太ポテトサラダ 牛乳 りんご缶	向日葵そばろ丼 カレイの山椒焼き かぶと水菜の浅漬 フルーツあんみつ	サンドイッチ（ハム・卵・ジャム） ポトフ パイナップル 牛乳	うな丼 冷や奴 赤だし（なめこ） すいか
夕食	御飯 海鮮もやし炒め アスパラガスのサラダ かき卵スープ 高菜漬け	御飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋さくらえびソテー ブロッコリーとコーンのサラダ 茄子の漬け物	御飯 五目卵焼き きゅうりのしょうが和え 味噌汁（しいたけ） うぐいす豆	御飯 赤魚の煮付け もやしソテー カリフラワーの和風サラダ たくあん漬け	御飯 すき焼き風煮 ブロッコリーとカニのサラダ 味噌汁（さつまいも） 鯛みそ	御飯 カジキのムニエル 味噌バターソ アスパラとチキンの中華和え かぼちゃの含め煮 のり佃煮	御飯 鶏肉柚子醤油焼き 白菜と鶏肉の煮物 きのこの和風サラダ さけふりかけ
デザート	イチゴババロア	ウエハース	アイスクリーム	ココアワッフル	星たべよ	黒糖プリン	焼きドーナツいちご
栄養	エネルギー 1529kcal 蛋白質 51.6g 脂質 38.4g 炭水化物 232.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 54.1g 脂質 34.5g 炭水化物 236.2g 食塩 5g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 56.6g 脂質 49.8g 炭水化物 201.4g 食塩 6g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.1g 炭水化物 224g 食塩 6.8g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 56.4g 脂質 34.1g 炭水化物 231.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 53.8g 脂質 44g 炭水化物 210.3g 食塩 7g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 56.8g 脂質 45g 炭水化物 210.5g 食塩 5.6g

7月23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



7月25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。
献立にはうなぎを用意しています。お楽



7月21日海の日献立について
冷やし梅暦は、夏の暑さに負けぬよう、冷たいうどんにたっぷりの薬味
をのせています。
うどんが召し上がれない方には、大根の梅肉和えをご用意
していただきます。