



日付	令和03年07月05日(月)	令和03年07月06日(火)	令和03年07月07日(水)	令和03年07月08日(木)	令和03年07月09日(金)	令和03年07月10日(土)	令和03年07月11日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) 納豆 ふりかけ	ご飯、食パン オムレツ&ベーコン スムージー(ほうれん草) 小魚アーモンド ふりかけ	ご飯 若鶏しょうゆ揚げ 野菜ソテー(中華) 味噌汁(里芋・こんにやく) 納豆 ふりかけ	ご飯 鰯のみりん干し 野菜サラダ 味噌汁(卵・キャベツ) 味付のり ふりかけ	ハンバーグ&ミニパン、ご飯 ハム 野菜ソテー(ケチャップ) ジュース 納豆 ふりかけ	ご飯 ミートボール 野菜サラダ うどん のり佃煮 ふりかけ	ご飯 若鶏ピカタ 野菜ソテー(カレー) 玄米フレーク 牛乳 納豆 ふりかけ
エネルギー	736 kcal	903 kcal	791 kcal	735 kcal	783 kcal	741 kcal	890 kcal
蛋白質	25.0 g	21.3 g	25.3 g	28.8 g	22.4 g	18.2 g	29.3 g
脂質	15.4 g	26.0 g	19.9 g	13.8 g	12.5 g	12.2 g	20.3 g
炭水化物	120.1 g	142.1 g	124.4 g	120.6 g	141.9 g	145.3 g	143.0 g
食塩	2.4 g	2.0 g	2.1 g	2.9 g	1.4 g	3.9 g	2.1 g
昼食	ちらし寿司 鶏と青菜の炒め物 焼きなすの煮浸し つみれ汁 ジョア 	ご飯 鮭のチーズソースがけ(アルミ皿) 大豆とウインナーのトマト煮 イタリアンサラダ コンソメスープ	ご飯 棒鶏 八宝菜風 七タゼリー 春雨スープ カルシン 	マッサマンカレー 鶏唐揚げ チーズサラダ 牛乳 	半ライス(わかめ) スパゲティ(ツナおろし) もやしチャンプルー すいか 	ご飯 鶏の焼肉風炒め 海鮮あんかけ豆腐 ポイルサラダ 味噌汁(じゃが芋・麩)	ご飯 鯖の竜田黒酢あん 白菜とベーコンみぞれ煮 バナナ 中華スープ
エネルギー	921 kcal	969 kcal	998 kcal	1295 kcal	863 kcal	980 kcal	1060 kcal
蛋白質	31.2 g	36.5 g	41.7 g	39.2 g	29.2 g	39.1 g	31.8 g
脂質	14.3 g	30.1 g	24.1 g	57.5 g	26.6 g	23.8 g	25.1 g
炭水化物	161.8 g	132.7 g	146.7 g	149.1 g	152.9 g	145.3 g	173.4 g
食塩	5.7 g	3.7 g	2.3 g	3.3 g	2.5 g	3.6 g	4.3 g
夕食	ご飯 肉厚メンチ 切干大根ごま炒め ツナコーンサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	半ライス(菜飯) 冷やしピリ辛うどん 大学芋 五色和え 牛乳	かきあげ丼 ひじきのそぼろ煮 やみつき塩キャベツ風 味噌汁(玉ねぎ・舞茸)	ご飯 豆腐ハンバーグ麻婆ソース 大根のおかか炒め ぜんまいナムル わかめスープ	ご飯 ポークチャップ 南瓜の豆乳煮 スナッペンとうのサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) 牛乳	ご飯 赤魚の粕漬け 蓮根と豚肉炒め 胡瓜とキャベツのマヨ和え かきたま汁 牛乳	ご飯 ニラ玉 里芋の田楽 青菜のお浸し 清まし汁(もやし・蒲鉾)
エネルギー	1045 kcal	1092 kcal	983 kcal	830 kcal	1174 kcal	1006 kcal	891 kcal
蛋白質	28.1 g	37.6 g	22.8 g	30.4 g	42.5 g	40.0 g	35.2 g
脂質	32.3 g	27.6 g	32.3 g	17.4 g	38.2 g	28.3 g	19.3 g
炭水化物	156.5 g	187.2 g	148.5 g	133.5 g	157.6 g	140.4 g	138.3 g
食塩	3.6 g	4.6 g	4.0 g	4.3 g	3.5 g	2.9 g	4.3 g
エネルギー	2702 kcal	2964 kcal	2772 kcal	2860 kcal	2820 kcal	2727 kcal	2841 kcal
蛋白質	84.3 g	95.4 g	89.8 g	98.4 g	94.1 g	97.3 g	96.3 g
脂質	62.0 g	83.7 g	76.3 g	88.7 g	63.3 g	64.3 g	64.7 g
炭水化物	438.4 g	462.0 g	419.6 g	403.2 g	452.4 g	431.0 g	454.7 g
食塩	11.7 g	10.3 g	8.4 g	10.5 g	7.4 g	10.4 g	10.7 g

献立は都合により、変更になることがあります。

栄養メモ) 七夕☆

7月7日は七夕です。七夕のお話を皆さんは知っていますか?むかし、機織りをしていた美しい女性の織姫と、農耕に一生懸命な彦星が結婚し夫婦になりました。ところが、それからというもの織姫は熱心だった機織りをやめてしまい、彦星は農耕をさぼるようになってしまったのです。それを怒った天の神様が二人を引き離してしまいました。但し、年に一度だけ、7月7日の夜だけ逢っても良いということになったのです。この織姫と彦星のエピソードは中国の神話です。織姫は琴座の「ベガ」、彦星は鷲座の「アルタイル」に例えられ、この二つの星が、年に一度7月7日の夜に近づくことから、この伝説が生まれたといわれています。

さて、7日の夜天空に、彦星と織姫の逢瀬はみられるのでしょうか。ちょっと天気心配ですが、皆さんも星空を眺めてみてはいかがでしょうか。

