



# 予定献立表



日付	令和元年07月01日(月)	令和元年07月02日(火)	令和元年07月03日(水)	令和元年07月04日(木)	令和元年07月05日(金)	令和元年07月06日(土)	令和元年07月07日(日)	
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・揚げ) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、ロールパン ハムチーズピカタ 野菜サラダ コーンスープ チーズ 朝食セット ジュース	ご飯 ほっけの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(小松菜・なめこ) お茶漬け 朝食セット	ミニバンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	ドッグパン、ご飯 ウインナー 野菜サラダ トマトスープ フルーツ 朝食セット ジュース	ご飯 とろろオクラ 野菜サラダ そば のり佃煮 朝食セット	ご飯 ミートボール 野菜サラダ コーンフレーク 牛乳 朝食セット	
	ご飯 チキンステーキorスタミナバーガー丼 白菜の中華炒め煮 胡瓜とわかめのサラダ 味噌汁(キャベツ・こんにゃく)	ご飯 白身魚明太マヨ焼orサラダうどん 里芋のそぼろ煮 キウイフルーツ1/2 味噌汁(わかめ・えのき) ソフール	ご飯 ささみフライ&チキンカツorポークステーキ 卵ときくらげの炒め物 もやしのしそ和え 味噌汁(大根・葉ねぎ)	香港やきそば <b>フェア</b> 半ライス(ゆかり) ハムカツ 棒棒鶏風サラダ ジョア	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 七夕ゼリー 味噌汁(豆腐・しいたけ)	ご飯 鶏肉の鰯焼き 野菜炒め かぼちゃサラダ 清まし汁(はんぺん・ほうれん草) 牛乳	ご飯 鱈の香味焼き レタスサラダ りんご 味噌汁(たまねぎ・じゃがいも)	
	ご飯 鶏肉の味噌炒めor鯖のカレー揚げ 湯豆腐 オクラとトマトのポン酢和え コンソメスープ 牛乳	ご飯 鶏の中華天ぷらor韓国風焼肉丼 春雨とひき肉の炒め物 青菜のなめ茸和え 味噌汁(豆腐・まいたけ)	ご飯 回鍋肉or鶏チリ丼 五目豆 れんこんサラダ 清まし汁(かまぼこ・かいわれ) 牛乳	ご飯 マグロステーキカツorチキンチャップ 大根とちくわの炒め煮 豆サラダ 味噌汁(もやし・エリンギ)	ご飯 もやし豚キャベソース炒め ちくわの磯部揚げ 青菜とエリンギの浸し 味噌汁(たまねぎ・ブナピー) 牛乳	ご飯 かじきの竜田揚げ アスパラベーコン炒め ツナコーンサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	ご飯 豚カツ がんもの煮付け もやしとハムの中華サラダ 味噌汁(小松菜・卵)	
	エネルギー 蛋白質 脂質	2882 kcal 106.9 g 83.2 g	3158 kcal 110.3 g 86.5 g	2911 kcal 108.9 g 75.3 g	2784 kcal 92.8 g 91.4 g	3066 kcal 107.9 g 88.6 g	3082 kcal 112.9 g 92.3 g	2860 kcal 99.1 g 78.6 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。

