



日付	令和07年06月30日(月)	令和07年07月01日(火)	令和07年07月02日(水)	令和07年07月03日(木)	令和07年07月04日(金)	令和07年07月05日(土)	令和07年07月06日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(もやし・青ねぎ) 納豆 ふりかけ	ハン ハンバーグ サラダ スムージー(パイン) ふりかけ	麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(わかめ・まいたけ) 味噌汁(わかめ・まいたけ) 味のり ふりかけ	麦ご飯 鱈の味噌焼 わかめサラダ(もやし) 清まし汁(豆腐・かいわれ) 納豆 ふりかけ	ハンケーキ オムレツ サラダ 野菜スープ ジャム ふりかけ	麦ご飯 野菜ミンチ焼き サラダ うどん 漬物 ふりかけ	麦ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 味噌汁(たまねぎ・なめこ) ふりかけ 牛乳
エネルギー	701 kcal	807 kcal	723 kcal	631 kcal	821 kcal	684 kcal	743 kcal
蛋白質	23.4 g	20.6 g	20.6 g	27.5 g	20.0 g	18.4 g	22.1 g
脂質	14.6 g	14.2 g	20.0 g	10.4 g	15.6 g	11.2 g	17.0 g
炭水化物	124.2 g	153.7 g	120.0 g	111.4 g	154.0 g	141.3 g	130.6 g
食塩	3.0 g	2.4 g	2.7 g	3.2 g	2.8 g	3.4 g	3.3 g
昼食	麦ご飯 焼肉カビ風マト包みorホホーグンジャー 切干大根炒め煮 白菜とカニカマの甘酢あえ 味噌汁(揚げ・水菜) 牛乳	タコライス おすすめ 白身フライ タルタルソース シークワサーゼリー コンソメスープ	とろろごはん さばの味噌煮or豚のスタミナ炒め がんもの煮付け けんちん汁 ヨーグルト	半ライス ねぎだく冷し塩そば 鶏と卵の炒め物 ごぼうサラダ 	麦ご飯 豚の蒲焼井or麻婆豆腐 大根と半平の煮物 すいか 味噌汁(もやし・水菜) ヨーグルト	麦ご飯 八宝菜 揚げ焼売 織大根のピリ辛和え 中華スープ	麦ご飯 照焼き豆腐ハンバーグ 春雨とひき肉の炒め物 キャベツのおかか和え 味噌汁(揚げ・わかめ)
エネルギー	1128 kcal	1016 kcal	1160 kcal	938 kcal	1091 kcal	903 kcal	888 kcal
蛋白質	37.2 g	36.7 g	41.4 g	30.0 g	39.0 g	27.9 g	38.2 g
脂質	37.4 g	33.3 g	39.5 g	28.9 g	25.6 g	30.1 g	20.9 g
炭水化物	169.5 g	145.0 g	157.7 g	149.5 g	181.7 g	134.4 g	140.0 g
食塩	4.3 g	2.8 g	4.3 g	9.0 g	3.5 g	3.2 g	4.4 g
夕食	麦ご飯 バサの天ぷらor鶏のオムレツ炒め丼 ひじきと枝豆煮 レタスサラダ 清まし汁(小松菜・えのき)	半ライス(ゆかり) かきあげそば 豆サラダ ジュア	麦ご飯 豚の塩麴焼きor鶏キムチ丼 金平ごぼう もやしの中華和え 味噌汁(玉ねぎ・こんにゃく)	麦ご飯 肉団子の酢豚風orホホーグンジャー 白菜のあっさり煮浸し チョレギ風サラダ 中華スープ ジュア	ご飯 いわし竜田野菜あんorスィイケン しらたきの炒め物 青菜の辛子マヨ和え 味噌汁(さつまいも・青ねぎ)	麦ご飯 豚肉のピリ辛炒め さといもの煮付 ツナサラダ 味噌汁(たまねぎ・麩) ヨーグルト	麦ご飯 あじの塩焼き すき煮風 ベーコンサラダ 清まし汁(大根・かまぼこ)
エネルギー	737 kcal	1036 kcal	975 kcal	1179 kcal	963 kcal	1103 kcal	912 kcal
蛋白質	26.6 g	26.4 g	41.9 g	37.0 g	32.3 g	31.5 g	36.3 g
脂質	17 g	27.9 g	34.1 g	37.2 g	28.0 g	42.1 g	30.8 g
炭水化物	125.9 g	172.1 g	132.6 g	181.6 g	148.3 g	155.9 g	130.0 g
食塩	3 g	2.7 g	3.9 g	4.5 g	3.7 g	4.4 g	3.8 g
エネルギー	2566 kcal	2859 kcal	2858 kcal	2748 kcal	2875 kcal	2690 kcal	2543 kcal
蛋白質	87.2 g	83.7 g	103.9 g	94.5 g	91.3 g	77.8 g	96.6 g
脂質	69.0 g	75.4 g	93.6 g	76.5 g	69.2 g	83.4 g	68.7 g
炭水化物	419.7 g	470.8 g	410.3 g	442.5 g	484.0 g	431.6 g	400.6 g
食塩	10.3 g	7.9 g	10.9 g	16.7 g	10.0 g	11.0 g	11.5 g

【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。織姫は星座の「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。

