

〇〇 献立表 〇〇

| 区分 | 7月20日(月)      | 7月21日(火)     | 7月22日(水)      | 7月23日(木)      | 7月24日(金)        | 7月25日(土)     | 7月26日(日)      |
|----|---------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|
| 朝食 | パン            | ご飯           | パン            | ご飯            | ご飯              | パン           | ご飯            |
|    | ミネストローネ       | あじ味噌漬焼き      | コーン<br>ポタージュ  | もやしの炒め物       | いり豆腐            | 若鶏のトマト煮      | 鮭の塩焼き         |
|    | ひじきサラダ        | ドレッシング和え     | コールスロー<br>サラダ | 納豆            | ドレッシング和え        | ひじきサラダ       | ドレッシング和え      |
|    | 牛乳            | ふりかけ         | 牛乳            | みそ汁           | 味付けのり           | 牛乳           | ふりかけ          |
|    |               | みそ汁          |               | 牛乳            | みそ汁             |              | みそ汁           |
| 昼食 |               | 牛乳           |               |               | 牛乳              |              | 牛乳            |
|    | ご飯            | ご飯           | ご飯            | 山菜おこわ         | ご飯              | きのこそば        | ご飯            |
|    | さばの味噌煮        | 鶏肉から揚げ       | むつ照り焼き        | 鶏肉の南部焼き       | カジキ<br>葱味噌焼き    | いかリング<br>フライ | ゴーヤ<br>チャンプルー |
|    | かぼちゃの煮物       | 刻み昆布の煮物      | 酢味噌和え         | とうもろこしと<br>枝豆 | 筑前煮             | なめ苺和え        | かぼちゃサラダ       |
|    | ゴママヨネーズ<br>和え | 中華和え         | なめ苺和え         | マリネサラダ        | 冷やしトマト          | フルーツ         | 冬瓜スープ         |
| 夕食 | 黒豆ヨーグルト       | フルーツ         | みそ汁           | フルーツ          | 牛乳寒天<br>フルーツソース |              | フルーツ          |
|    | 五穀ごはん         | 五穀ごはん        | 五穀ごはん         | 五穀ごはん         | 麦ごはん            | 五穀ごはん        | 五穀ごはん         |
|    | 豚肉のくわ焼き       | 生揚げと豚肉炒め     | 豚肉の<br>味噌漬焼き  | サケ生姜焼き        | ハンバーグ           | 白身魚ムニエル      | 鶏肉の<br>塩こうじ焼き |
|    | 豆腐サラダ         | 切干大根の<br>酢の物 | 肉じゃが          | ゴマなます         | ゴマ和え            | ツナサラダ        | ポークビーンズ       |
|    | もずく酢          | しらす和え        | おろし酢和え        | マカロニサラダ       | とろろ芋            | 生姜和え         | ピーナッツ和え       |
|    | みそ汁           | みそ汁          | わらび餅風         | みそ汁           | みそ汁             | みそ汁          | 黒豆ヨーグルト       |

※治療食は一部メニューが変更になります。ご了承ください。



7/26(日)は『土用の丑の日』です。

「うなぎをたべる」をいうのは諸説ありますが、江戸時代の発明家・平賀源内がうなぎ屋の店頭で『本日「土用の丑」』と書いて貼りだした。という説が広く知られています。

丑の日には、うなぎ以外に「う」のつくものを食べると身体に良いと言い伝えられています。

「牛肉」「馬肉」「梅」「ウリ科食物」「うどん」などが挙げられます。

なかでも「梅干し」は殺菌作用や疲労回復の効果が期待でき、食欲が落ちやすい夏でも取り入れやすい食材のひとつ。

「うどん」は胃腸に負担をかけずにエネルギー補給ができます。

「ウリ科食物」は水分を多く含む食品が多く、いずれも暑い夏に適した食品をいえます。