

常食 献立だより 2019年7月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 つけもの 鶏つみれ アスパラとちくわの塩レモンだれ和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 つけもの 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ うまい菜とちりめんの和え物 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 つけもの 豚肉の香味炒め ブロッコリーとちくわの柚子ドレサダ 味噌汁(キャベツ・あさり)白味噌仕立て	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 しろなと絹揚げの和え物 味噌汁(わかめ・人参)	御飯 つけもの さけのグリル ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 つけもの かにつみれ 小松菜のなめ茸和え 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 つけもの チンゲン菜とウインナーの炒め物 白菜と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・なめこ)
朝B	食パン 鶏つみれ アスパラとちくわの塩レモンだれ和え のみもの	黒糖ロール 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ うまい菜と鶏肉のスープ のみもの	食パン 豚肉の香味炒め ブロッコリーとちくわの柚子ドレサダ のみもの	バターロール 洋風だし巻き卵 しろなと豚肉のクリームスープ のみもの	食パン さけのグリル 里芋と鶏肉のカレースープ のみもの	レーズンロール かにつみれ 小松菜のなめ茸和え のみもの	食パン 白菜と平天の和え物 チンゲン菜とウインナーのスープ のみもの
昼	赤飯 赤魚の焼き浸し 金平ごぼう スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	たこ飯 鶏肉の塩麴焼き キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(大根) みかん缶	御飯 白身魚のピカタ(野菜ソース) がめ煮[福岡県郷土料理] 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(ほうれん草・もやし)	御飯 肉団子の中華あんかけ チンゲン菜とかんぴょうの煮浸し 味噌汁(ごぼう・しいたけ) 黄桃缶	御飯 鶏肉とマッシュルームのトマト煮込み もやしとツナの炒め物 フルーチェ(オレンジ) 味噌汁(なす)いりこ風味	御飯 さばの若狭焼き 卵の花 すいかゼリー 味噌かきたま汁(赤だし)	ふりかけ御飯 七タソーメン ごぼうと豚肉の炒り煮 手作りミルクプリン(オレンジソース)
夕	御飯 豚大根 キャベツとかまぼこの練りごま和え 味噌かきたま汁 色寒天(パイン缶添え)	御飯 かれいの揚げ物(きのこあん) 絹揚げとグリーンピースの煮物 白菜の梅和え(かつお風味) 味噌汁(花麴)	御飯 牛肉と白菜のすき煮 小松菜とささみのソテー 大根とコーンのハンバーグドレサダ 味噌汁(おつゆ麴)	麦御飯 さんまのさっぱり煮 キャベツとベーコンの炒め物 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 千草焼き カリフラワーとアスパラのオニオンドレサダ 味噌汁(うまい菜・筍) さくら漬け	御飯 豚肉のマスタード炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜と小柱の酢の物 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 鶏肉の梅風味焼き キャベツとちくわの煮浸し ブロッコリーとツナのマヨサラダ 味噌汁(おつゆ麴)
日付	8	9					

朝A	御飯 つけもの だし巻き卵 ほうれん草とかまぼこのひり辛和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 つけもの 小いわしの生姜煮 もやしとアスパラの和風香味ドレサダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)
朝B	食パン だし巻き卵 じゃがいもと鶏肉のトマトスープ のみもの	クリームパン もやしとアスパラの和風香味ドレサダ りんごゼリー のみもの
昼	御飯 ハンバーグ(ハンバーグステーキソース) しろなのじゃこ炒め 味噌汁(キャベツ・しいたけ)白味噌仕立て マンゴープリン	御飯 ホツケの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜としいたけの真砂和え 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)
夕	御飯 あじの蒲焼き 白菜と豚肉の煮物 スパサラダ 味噌汁(わかめ・おつゆ麴)	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 肉金平(牛肉) もずく酢 味噌汁(あさり・えのき)



7月2日(火) 昼食
『たこ飯』



半夏生とは、梅雨の終わり頃の時期を指す言葉で、農家では畑仕事や田植えを終わらせる目安となったそうです。田植えを終えた農家が神様にたこを捧げ豊作を願ったことが半夏生にたこを食べるという習慣になったそうです。たこには疲労回復の効果がある「タウリン」が豊富に含まれています。たこ飯を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

7月3日(水) 昼食
『がめ煮』 [福岡県郷土料理]



がめ煮とは、鶏肉や野菜を炒めて煮るコクのある煮物です。祭りや祝いの席に欠かせない博多を代表する郷土料理の1つです。名前の由来は、博多の方言である「がめ練り込む」(いろいろな食材を混ぜる)が短くなり「がめ煮」と呼ばれるようになったそうです。

7月7日(日) 昼食
『七タソーメン』



日本では、昭和57年から7月7日をそうめんの日と決めました。そうめんが七夕に食べられるようになった由来は、そうめんを天の川に見立てた、小麦粉は毒を消す、神様への小麦の収穫の感謝など様々な諸説があります。食欲がない日でもツルっと食べられる七夕そうめんを食べて暑い夏を乗り切りましょう。



常食 献立だより 2019年7月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			10	11	12	13	14
朝A	 <p>7月10日(水)昼食 『サラダちらし寿司』</p>  <p>食欲のなくなる暑いこの時期ですが、お寿司メニューは人気の高い一品です。今回はさっぱり食べて頂けるサラダ寿司をお出します。彩豊かに仕上げていますので味だけでなく見た目も楽しんで頂けるお寿司になっています。ぜひお試しください。</p> 		御飯 つけもの つみれ揚げの煮物(白身魚) カリフラワーといんげんの大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 つけもの アスパラとツナのソテー 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 胡瓜の香味ダレ和え 味噌汁(大根・人参)	あさり雑炊 大根と豚肉の煮物 うまい菜と平天の和え物 とう六豆煮	御飯 つけもの 卵ムース アスパラとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)
朝B			食パン カリフラワーといんげんの大葉ドレサラダ グリーンピースのポタージュスープ のみもの	黒糖ロール アスパラとツナのソテー 切干大根と豆のマヨサラダ のみもの	食パン 洋風だし巻き卵 大根と豚肉のスープ のみもの	バターロール うまい菜と平天の和え物 クラムチャウダー のみもの	食パン 卵ムース アスパラとコーンのアイランドドレサラダ のみもの
昼			サラダちらし寿司 白菜と鶏肉の炒め煮 味噌汁(うまい菜・絹揚げ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 鶏肉のもろみ焼き 手作り卵豆腐(卵豆腐のだし) ブロッコリーと玉ねぎの練りごま和え すまし汁(とろろ昆布・花麩)	御飯 赤魚のあんかけ(和風あん) なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(しろな・もやし) みかん缶	鶏そぼろと卵とほうれん草の三色丼 キャベツと絹揚げの煮浸し とろろのゆかり和え 味噌汁(筍・玉ねぎ)	ふりかけ御飯 肉うどん 一口がんもの煮物 フルーツミックス缶
夕			御飯 回鍋肉 えびシューマイ しろなと玉ねぎのピーナツ和え 中華スープ(ザーサイ・ニラ・白ねぎ)	御飯 たらのグリル(コンソメソース) 湯葉ひろうすの煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)いりこ風味	御飯 牛肉コロッケ・いかフライ(中濃ソース) 小松菜とかんぴょうの煮浸し 味噌汁(豆腐) たたきごぼう	御飯 白身魚の香草パン粉焼き ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(しめじ・しいたけ) 白桃缶	御飯 さけの南部焼き 冬瓜のくず煮 小松菜とちくわの塩ナムル 味噌汁(じゃがいも・白菜)
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝A	御飯 つけもの ホッケのグリル しろなとしめじの和え物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 つけもの 白身魚の厚揚げの煮物 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(えのき・しいたけ・人参)	御飯 つけもの だし巻き卵 ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの メヌケの煮付け キャベツとコーンの柚子ドレサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 つけもの 鶏大根 ブロッコリーとパプリカのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ カリフラワーとアスパラのオニオンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 つけもの いわしつみれ スパサラダ 味噌汁(大根・わかめ)
朝B	食パン ホッケのグリル 里芋と豚肉のスープ のみもの	レーズンロール 大根とニラの和風ドレサラダ 白菜と鶏肉の豆乳スープ のみもの	食パン だし巻き卵 ほうれん草とちくわの和え物 のみもの	クリームパン キャベツとコーンの柚子ドレサラダ しろなとベーコンのスープ のみもの	食パン ブロッコリーとパプリカのパンパントレサラダ キャベツと鶏肉のカレースープ のみもの	黒糖ロール チーズ入りミニオムレツ カリフラワーとアスパラのオニオンドレサラダ のみもの	食パン スパサラダ 大根とベーコンのスープ のみもの
昼	シーフードカレー 福神漬け・らっきょう漬け カリフラワーとハムのマヨサラダ フルーツ(パイン缶・バナナ)	御飯 お好み焼き(豚肉) れんこんと鶏肉の煮物 みかん缶 味噌汁(小松菜・絹揚げ)いりこ風味	御飯 さわらの焼き浸し うまい菜と豚肉の炒め物 味噌汁(かぼちゃ) すいか	豚肉の生姜丼 筍としいたけの煮物 手作りわらび餅(黒蜜かけ) 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て	ふりかけ御飯 塩ラーメン 豚肉とごぼうの味噌煮 杏仁豆腐(マンゴー缶添え)	散らし寿司 高野豆腐の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(あさり・白菜)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 白菜と豚肉の煮浸し フルーチェ(いちご) 味噌かきたま汁
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 千草蒸し 白菜のあっさり和え 赤だし(大根)	御飯 白身魚の唐揚げ(野菜あん) 卵の花 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(山芋)	御飯 鶏じゃが 大根の肉金平(牛肉) 揚げなすのごま和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 れんこんまんじゅう やっこ(だし醤油) 味噌汁(おくら・おつゆ麩) 白菜の浅漬け	御飯 さばの照り煮 白菜といかのとろみ炒め 胡瓜とちくわの塩レモンだれ和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) なすの田舎煮 大根と人参の生酢 すまし汁(えのき・ほうれん草)	御飯 白身魚のグリル(オーロソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(筍・油揚げ)いりこ風味 みかん缶

常食 献立だより 2019年7月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝A	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 しろなとちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯 つけもの 豆と豚肉のトマト煮込み ブロッコリーとちくわの和風香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 つけもの ポテトサラダ 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 つけもの チンゲン菜とウインナーの炒め物 カリフラワーとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ 大根とピーマンのクリームレモンドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)白味噌仕立て	さけ雑炊 ごぼうと豚肉の炒り煮 アスパラとコーンの和風ドレサラダ 金時豆煮	御飯 つけもの だし巻き卵 キャベツと人参のピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)
朝B	食パン 洋風だし巻き卵 しろなと鶏肉の豆乳スープ のみもの	バターロール 豆と豚肉のトマト煮込み ブロッコリーとちくわの和風香味ドレサラダ のみもの	食パン ポテトサラダ 白菜と鶏肉のスープ のみもの	レーズンロール チンゲン菜とウインナーの炒め物 カリフラワーとコーンの大葉ドレサラダ のみもの	食パン 玉ねぎとツナのミニオムレツ ほうれん草と豚肉のスープ のみもの	クリームパン アスパラとコーンの和風ドレサラダ キャベツとベーコンのクリームスープ のみもの	食パン だし巻き卵 キャベツと人参のピリ辛和え のみもの
昼	御飯 メンチカツ・かにコロッケ(中濃ソース) キャベツと平天の煮浸し 味噌汁(花麴) フルーツみつ豆	御飯 赤魚の柚庵焼き(柚子風味ダレ) 絹揚げの鶏そぼろ煮 味噌汁(もずく・巻麴) 高菜漬け	焼き肉丼 キャベツとかまぼこのゆかり和え 味噌汁(えのき・しめじ) ぶどうゼリー	ふりかけ御飯 ざるそば(えび天) もやしと豚肉の炒め物 うまい菜と絹揚げの和え物	御飯 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(山芋)いりこ風味	うな丼 奈良漬け 大根と鶏肉の塩煮 赤だし(玉ねぎ・しろな) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 チンジャオロース あげまきの煮物 もずく酢 味噌汁(大根・あさり)
夕	御飯 さけの塩焼き ごぼうと鶏肉の煮物 とろろの梅和え(かつお風味) 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツとあさりの炒め物 大根と大根葉の塩ナムル 味噌汁(里芋・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 あじのカレーニエル(カレーソース) しろなと鶏肉の炒め物 みかん缶 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 卵の花 キャベツとハムのごまドレサラダ 味噌汁(なす)	御飯 太刀魚の焼き浸し 大豆煮 小松菜とえのきの香味ダレ和え 味噌汁(わかめ・おつゆ麴)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) かぼちゃの含め煮 白菜とちりめんの三杯酢和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草と平天の和え物 すまし汁(えのき・しいたけ) マンゴー缶
日付	29	30	31				
朝A	御飯 つけもの メヌケの山椒煮 大根といんげんの塩ごまダレ和え 味噌汁(里芋・白菜)	御飯 つけもの 卵ムース うまい菜と人参の和え物 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 つけもの しろなとしめじのソテー カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	 <div data-bbox="1869 1197 2315 1932" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">7月27日(土)昼食 『うな丼』</p>  <p>夏の土用の時期は暑さが厳しく夏バテをしやすい時期なので、昔から「精の付くもの」を食べる習慣があり、土用蛸(しじみ)、土用餅、土用卵などの言葉が今でも残っています。また、精の付くものとしては「うなぎ」も奈良時代から有名だったようで、土用うなぎに結び付いたそうです。</p>  </div>			
朝B	食パン 大根といんげんの塩ごまダレ和え 里芋とベーコンのスープ のみもの	黒糖ロール 卵ムース クラムチャウダー のみもの	食パン カリフラワーと豆のマヨサラダ しろなとウインナーのスープ のみもの				
昼	巻き寿司・いなり寿司 もやしと鶏肉の炒め物 フルーチェ(ピーチ) 味噌汁(小松菜・絹揚げ)いりこ風味	キーマカレー 福神漬け ブロッコリーとコーンのアイランドドレサラダ ヨーグルト(あんずソース)	御飯 かれいの鳴門煮 なすの味噌炒め チンゲン菜とかまぼこのピーナツ和え かきたま汁				
夕	御飯 鶏の唐揚げ たたき胡瓜 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て れんこん昆布佃煮	御飯 さわらの若狭焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 手作りごま豆腐(ごま豆腐の外) すまし汁(おくら・花麴)	御飯 とんかつ(おろしあん) 白菜と小えびの煮浸し 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)白味噌仕立て 黄桃缶				