

週間予定献立表

令和7年7月



	7月7日(月)					7月8日(火)					7月9日(水)					7月10日(木)					7月11日(金)					7月12日(土)				
昼 食	ごはん 味噌汁(わかめ、油揚げ) 鶏のから揚げ(レモン付)					シーフードカレー コンソメスープ 福神漬 カリフラワーサラダ					ごはん 味噌汁(豆腐、揚げ) 豚肉のプルコギ風 じゃが芋の煮っころがし 小松菜のお浸し					ごはん 味噌汁(小松菜) チキン南蛮風 南瓜の煮物 オクラのめかぶ和え					ごはん 味噌汁(卵、葱) ぶりのかば焼き風 ふきと竹輪の炒り煮 もやし中華和え					冷やしとろろうどん 海鮮しゅうまい				
	イチゴゼリー					ブルーベリーヨーグルト					洋梨缶					デザートムース(ぶどう)					オレンジゼリー					プリン				
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
	666	19.3g	26.3g	86.0g	2.3g	606	21.1g	18.3g	87.8g	3.9g	584	19.8g	16.5g	88.2g	1.9g	578	19.5g	16.5g	89.0g	2.2g	576	23.1g	18.5g	77.0g	2.1g	594	17.0g	16.0g	93.1g	3.5g

手を洗って
食中毒予防



この時期は高温多湿になり食中毒が発生しやすくなります。予防の基本は、しっかりとした手洗いです。

手には様々な雑菌がついています。こまめに必ず手をしっかり洗いましょう！

☑外出先から帰ってきたら ☑食事をする前に ☑トイレを使用した後に ☑調理をする前・調理中に ☑汚れたものに触れた後に



	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) 豚肉野菜巻きフライ	ごはん 味噌汁(揚げ茄子) さばの漬け焼き	ごはん すまし汁(豆腐、葱) 鶏肉の胡麻みそ焼き	ごはん 味噌汁(麩、葱) 海老かつの卵とじ	冷やし中華	うなぎちらし
	かぶのそぼろあん オクラのだし和え	冬瓜のくず煮 いんげんと蒸し鶏の和え物	大根の炒り煮 ブロッコリーくるみ和え	ひじきと大豆の炒り煮 キャバツの和え物	焼き餃子	すまし汁(絹さや・揚げ)
	マンゴー缶	水ようかん	ミルクデザート(いちご)	バナナ	フルーツカクテル	ごぼうサラダ
	Kcal 569 蛋白質 15.4g 脂質 14.8g 炭水化物 93.6g 食塩 2.3g	Kcal 554 蛋白質 21.9g 脂質 14.8g 炭水化物 90.3g 食塩 2.3g	Kcal 563 蛋白質 22.0g 脂質 18.5g 炭水化物 77.9g 食塩 2.6g	Kcal 538 蛋白質 16.2g 脂質 10.8g 炭水化物 95.6g 食塩 3.0g	Kcal 551 蛋白質 19.5g 脂質 9.6g 炭水化物 98.4g 食塩 4.2g	Kcal 586 蛋白質 20.4g 脂質 17.7g 炭水化物 86.1g 食塩 1.9g

うなぎ



7月19日は
土用の丑の日



土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するものでした。丑の日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代の学者である平賀源内の発案が発端とも言われています。うなぎは、たんぱく質や疲労回復に役立つビタミンB2などを豊富に含んでいるため、夏バテ防止や食欲不振の解消につながると考えられ、食べられています。うなぎの他の「う」のつく食べ物には、クエン酸による疲労回復や食欲増進ができる梅干し、身体のほてりを冷まし、利尿作用でむくみをとる瓜類のすいか・きゅうり・冬瓜、食欲がなくても食べやすく消化吸収の良いうどんなどがあります。