

週間予定献立表

令和8年7.8月



	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)
昼食	えびピラフ オニオンスープ 鶏の唐揚げ 	ごはん 味噌汁(ほうれん草) ますのマヨネーズ焼き きのこソテー	ソース焼きそば 中華スープ(卵) 	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 海老かつの卵とじ ひじきと大豆の炒り煮	うなぎちらし すまし汁(麩・葱) 	ごはん 味噌汁(茄子) あじのパン粉焼き
	ブロッコリーと卵のサラダ バナナ	いんげんと蒸し鶏のサラダ ミルクデザート(ピーチ)	小松菜のくるみ和え ぶどうゼリー	キャバツの梅風味和え 杏仁豆腐	ブロッコリーカニカマ和え みかん缶	焼き豆腐田楽 ごぼうサラダ 蒸しパン(抹茶)
	Kcal 642 蛋白質 22.2g 脂質 23.7g 炭水化物 83.6g 食塩 2.9g	Kcal 580 蛋白質 23.0g 脂質 20.7g 炭水化物 75.5g 食塩 2.2g	Kcal 548 蛋白質 20.8g 脂質 21.7g 炭水化物 64.3g 食塩 2.8g	Kcal 583 蛋白質 19.1g 脂質 13.8g 炭水化物 97.0g 食塩 3.0g	Kcal 509 蛋白質 19.9g 脂質 12.0g 炭水化物 81.3g 食塩 1.8g	Kcal 610 蛋白質 22.5g 脂質 20.1g 炭水化物 86.4g 食塩 3.0g



**土用の丑の日は
うなぎで元気に**

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、身体のをほてりを冷まし、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。

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(白菜) たらの塩麹焼き じゃが芋の豆乳煮	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物	冷やしためきそば 海鮮しゅうまい 	ポークカレー コンソメスープ(卵) 福神漬 	ごはん コンソメスープ(ほうれん草) ハンバーグデミソース チンゲン菜と海老のソテー	ごはん すまし汁(高野豆腐・葱) さわらの西京焼き ブロッコリーのかにあんかけ
	チンゲン菜ごま風味和え イチゴヨーグルト	ブロッコリー-フレンチ和え 青リンゴゼリー	オレンジ	マカロニサラダ 蒸しパン(チョコチップ)	南瓜のサラダ パインゼリー	キャバツとハムのサラダ デザートムース(ぶどう)
	Kcal 564 蛋白質 21.4g 脂質 16.9g 炭水化物 81.3g 食塩 2.4g	Kcal 598 蛋白質 20.0g 脂質 19.9g 炭水化物 84.1g 食塩 2.2g	Kcal 473 蛋白質 14.5g 脂質 13.0g 炭水化物 76.1g 食塩 2.6g	Kcal 606 蛋白質 21.3g 脂質 18.8g 炭水化物 79.7g 食塩 3.5g	Kcal 606 蛋白質 18.0g 脂質 19.2g 炭水化物 90.4g 食塩 2.5g	Kcal 510 蛋白質 24.5g 脂質 13.0g 炭水化物 73.9g 食塩 2.3g



暑い毎日ですが、夏バテして食欲がないという方はいませんか？ しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。
鶏肉や白身魚は消化がよいので、消化機能の低下している夏向きの食品です。シソやミョウガなど旬の香味野菜で香り付けをしたり、柑橘類の酸味をかかせて、消化液の分泌を促進します。
いくら暑いからといって、すべての料理が冷たいものはおすすめしません。血行を良くし新陳代謝を高めるうえからも、1品は熱い料理を取り入れましょう。スパイスのきいたカレーなどもお勧めです。また毎日温かい味噌汁など汁物も積極的にとるようにしましょう。