

宝木荘 栄養科R8.7 月



いよいよ夏本番の 7 月となりました。

暑さが増してくるこの時期は、食欲が落ちやすく、体調管理にも気を配りたい季節です。そうめんや梅、香味野菜、夏野菜を使ったさっぱりメニューなど、「食べやすく、夏らしく、しっかり栄養がとれる」お食事を工夫しています。

毎日の食事を大切にしながら、無理なく、楽しく夏を乗り切っていきたいと思います。

栄養士 渡部

7/7(火)



セタそうめん

天婦羅(海老、南瓜、茄子、茗荷)

ほうれん草の梅おかか和え

すいか



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (水)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん 青菜の梅和え 温泉卵	赤飯 具沢山味噌汁 赤魚のみりん焼き 鶏肉と南瓜の煮物 あんみつ	お茶	米飯 清汁(花魁) 鶏肉の味噌焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 果物(オレンジ)	15 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜の生葉醤油和え 煮豆(うずら豆)	醤油ラーメン 焼売 キャベツ梅マヨネーズ 果物(バナナ)	グアテ、クッキー	米飯 わかめスープ 八宝菜 中華春雨マヨネーズ 果物缶(マンゴ-)
2 (木)	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き わかめのおかか♪酢和え 納豆	米飯 かき玉汁 はんぺん和風ハンバーグ はんぺん、のり、味噌 手作り豆腐料理	もみじまんじゅう	麦ごはん 味噌汁(わかめ) うろのり辛煮 フロッコ-とさきまのとりみ煮 とろろ	16 (木)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 納豆	米飯 豚汁 鮭のムニエル(タルタルソース) 厚揚げとキャベツの炒め物 果物(オレンジ)	クリームパン	米飯 味噌汁(いんげん) 鶏肉と野菜の甘酢炒め 切り昆布の煮物 黒豆
3 (金)	パン(食パン・バターロール) コンطرメ-ブ お肉のステーキ お肉のステーキ 牛乳	夏野菜カレー コンطرメ-ブ (ほうれん草) お肉のステーキ 手作り梅ゼリー	たこ焼き	米飯 味噌汁(小松菜) 鰻の南蛮漬(焼き) 玉子焼きの和風あんかけ ブルーベリーヨーグルト	17 (金)	パン(食パン・バターロール) コンطرメ-ブ お肉のステーキ お肉のステーキ 牛乳	天丼 味噌汁(大根) 白和え 手作りフルーツゼリー	まんじゅう	米飯 味噌汁(里芋) ぶりの煮付け 大根のあんかけ チゲ♪菜の中華和え
4 (土)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め フロッコ-のおかか和え 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(豆腐) 鯖の塩焼き 肉じゃが フルーツパン	手作りリコーケーキ	米飯 清汁(ほうれん草) 和風カレー ぜんまいの炒め煮 冷奴	18 (土)	米飯 味噌汁 肉豆腐 青菜と竹輪の辛子醤油和え 漬物(高菜)	米飯 味噌汁(ほうれん草) うろのおろし煮 干草焼き バナナヨーグルト	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉とチゲ♪菜のさっぱり煮 ぜんまいの煮物 和え物
5 (日)	米飯 味噌汁 がんもどきの煮物 なめ煮のおろし和え 煮豆(うずら豆)	米飯 豚汁 鯖の梅煮 豆腐ステーキ 手作り小倉ミミ菓	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(えのき) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き 切干大根煮 モロヘイヤと油揚げのお浸し	19 (日)	米飯 味噌汁 ころも 小松菜のお浸し 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(油揚げ) ぶりのねぎ♪酢焼き 切り昆布の煮物 水羊羹(こしあん)	手作りリストレスト	米飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじき煮 ほうれん草のおかか和え
6 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜と鮎のお浸し 納豆	サトウイチャ(ホトリサダ・卵) ミミロ- 南瓜コロッケ 人参マヨネーズ 手作りリコーゼリー	【誕生会】	米飯 清汁(なると) ぶりの大根 味噌田楽 冷奴	20 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 和風ステーキ 納豆	【海の日】 コロライス お肉のステーキ 和風ステーキ 手作りリコーゼリー	人形焼き	米飯 味噌汁(茄子) 赤魚の南部焼き 豚肉ときのこの炒め物 果物(バナナ)
7 (火)	パン(食パン・バターロール) コンطرメ-ブ お肉のステーキ お肉のステーキ 牛乳	【七夕】 七夕そうめん 天ぷら(海老、南瓜、茄子、茗荷) もやしとわかめのサラダ 牛乳	七夕デザート	米飯 味噌汁(豆腐) 牛肉のしぐれ煮 卵の花 青菜の辛子醤油和え	21 (火)	パン(食パン・バターロール) コンطرメ-ブ 目玉焼き&ウインナー お肉のステーキ 牛乳	米飯 そうめん汁 鯖の味噌煮 フロッコ-とさきまのこのべ♪肉炒め 手作りほうろく茶♪	シューアイス	米飯 味噌汁(豆腐) 煮豚 揚げ豆腐 黒豆
8 (水)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ チゲ♪菜の♪酢和え 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(茄子) チゲ♪菜 ひじき煮 手作り抹茶♪	アイスクリーム	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鯖の梅マヨネーズ 豚ハ-大根 黒豆	22 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き キャベツとマヨネーズ炒め 煮豆(うずら豆)	冷やし中華(ごまだれ) 春巻き 冷奴 果物(オレンジ)	今川焼き(抹茶)	米飯 味噌汁(大根) トコ煮込みハンバーグ キャベツとマヨネーズ炒め うろのおろし和え
9 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ほうれん草のごま和え 納豆	サトウイチャ(ホトリサダ・卵) ミミロ- 南瓜コロッケ 人参マヨネーズ 手作りリコーゼリー	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の生葉焼き フロッコ-の♪あんかけ わらうろし	23 (木)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ フロッコ-の胡麻和え 納豆	ハンカチ 豆腐ス-ブ マヨネーズ♪ フルーツ♪	やわらかおかし(うす塩)	米飯 味噌汁(わかめ) 赤魚の香味焼き 南瓜の煮物 チゲ♪菜の和え物
10 (金)	パン(食パン・バターロール) コンطرメ-ブ お肉のステーキ お肉のステーキ 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) 白身魚(ED)フライ ゴーヤチャンプル 手作り黒糖寒天	ショウナキ	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉のハニーマスタード焼き ワケと大根の煮物 ほうれん草の辛し和え	24 (金)	パン(食パン・バターロール) コンطرメ-ブ ほうれん草とチーズのサラダ♪ お肉のステーキ 牛乳	米飯 中華ス-ブ 麻婆豆腐 五色ナムル 手作り杏仁豆腐	お好み焼き	米飯 清汁(ほうれん草) 鶏肉と茄子のみぞれ煮 棒鶏 果物缶(マンゴ-)
11 (土)	米飯 味噌汁 枝豆腐とさつま芋の煮物 青菜のお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(豆腐) 煮豚 小松菜とえびのとりみ煮 果物(オレンジ)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 清汁(かまぼこ) 赤魚のねぎ味噌焼き 茄子とベ-コンのステーキ キャベツの塩昆布和え	25 (土)	米飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 青菜とワケの和え物 漬物(しび漬)	米飯 具沢山味噌汁 鰻の梅しそ焼き 野菜の揚げびたし 手作り黒糖寒天	手作りフルーツサンド	米飯 清汁(小松菜) チゲ♪菜の♪酢和え さつま芋の甘煮 玉葱のおかか♪酢和え
12 (日)	米飯 すまし汁 ほっけの塩焼き 青菜の酢味噌和え 海苔の佃煮	米飯 中華ス-ブ エビフライ 中華煮 手作りマンゴ-♪	手作りベ-コンオニオンパン	米飯 味噌汁(茄子) 和風カレー あさりと小松菜の煮浸し 長芋の♪酢和え	26 (日)	米飯 味噌汁 がんもどきの煮物 白菜のお浸し 黒豆	【土用の丑の日】 うなぎ 味噌汁(花魁) 茶碗蒸し お肉の和え(お肉、お肉、長芋) 果物(すいか)	手作りヨーグルトケーキ	米飯 清汁(わかめ) 赤魚の南部焼き 味噌田楽 冷奴
13 (月)	米飯 味噌汁 はんぺん和大根の煮物 もやしの中華和え 納豆	米飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ 筑前煮 手作り豆花(トウモロコシ)	ハ-ムケーキ	麦ごはん 味噌汁(えのき) 鯖の味噌焼き 豆腐の肉味噌あんかけ とろろ	27 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜のゆず胡椒和え 納豆	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉の♪炒め ワケじゃが 手作り抹茶♪	どら焼き	麦ごはん 味噌汁(白菜) 鯖の香味焼き 五目煮 とろろ
14 (火)	パン(食パン・バターロール) コンطرメ-ブ ほうれん草とベ-コンのサラダ♪ 温野菜マヨネーズ 牛乳	親子丼 味噌汁(豆腐) 五目煮 手作りフルーツ牛乳寒	焼きじゃが	米飯 味噌汁(キャベツ) うろの粕漬け焼き 卵の花 うろの胡麻和え	28 (火)	パン(食パン・バターロール) コンطرメ-ブ 卵とベ-コンの洋風炒め コーンス-ブ 牛乳	【炊き込み御飯の日】 炊き込み御飯 味噌汁(ほうれん草) 赤魚の粕漬け焼き 治部煮 果物(バナナ)	焼きいも	米飯 味噌汁(キャベツ) 豚肉と茄子のみぞれ煮 白和え 玉葱のおかか♪酢和え
					29 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き チゲ♪菜の胡麻和え 温泉卵	肉うどん 揚げだし豆腐 塩昆布和え 手作り黒ごま♪	羊羹お茶	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉と茄子の炒め 卵の花 青菜の辛子醤油和え
					30 (木)	米飯 味噌汁 豚肉と白菜の炒め煮 キャベツの和え物 納豆	米飯 中華ス-ブ 焼き餃子 豆腐の中華あんかけ 手作りぶどうゼリー	アイスクリーム	米飯 味噌汁(ほうれん草) ぶりの大根 ぜんまいの炒め煮 果物缶(マンゴ-)
					31 (金)	パン(食パン・バターロール) コンطرメ-ブ ジャマ-ボ-ト 温野菜マヨネーズ 牛乳	米飯 具沢山汁 かきフライ 里芋と玉葱のサラダ♪ ストロベリーヨーグルト	果物(オレンジ)	米飯 味噌汁(豆腐) チゲ♪菜の♪酢和え 切干大根煮 冷やしトマト

七夕にそうめんを食べるいわれ

七夕にそうめんを食べるのは、昔からのいわれや願いが込められています。

① 天の川に見立てて

そうめんの白くて細長い形が、天の川に見えることから、七夕に食べるようになったといわれています。



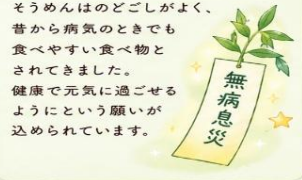
② 織姫にあやかって

そうめんを糸に見立てて、機織りが上手な織姫のように「物事が上達しますように」という願いが込められています。



③ 無病息災を願って

そうめんはのどごしがよく、昔から病気のときでも食べやすい食べ物とされてきました。健康で元気に過ごせるようにという願いが込められています。



④ 暑い季節を乗り切るために

そうめんはさっぱりとしていて、食欲が落ちやすい夏でも食べやすい食べ物です。暑い夏を元気に乗り切る知恵として、七夕に食べられるようになったといわれています。



願いをこめて... 七夕にそうめんを食べて、星に願いをこめましょう。みなさんの願いが叶いますように...☆