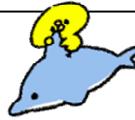




# 7月予定献立表



月 1日◆半夏生◆	火 2日	水 3日	木 4日⊕アメリカ料理⊕	金 5日☆七夕献立☆	予約締切
たこ飯 鯖の塩焼き 胡瓜の梅かつお和え 南瓜の味噌汁 半夏のはげ団子 	ごはん 油淋鶏(1-リンチ) 青菜炒め ごまだれ春雨サラダ 酸辣湯 	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツと竹輪のマヨ炒め トマトとチーズの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁 	スラッピージョー(ミートサンド) フライドポテト チキンヌードルスープ ビーンズサラダ 果物(小玉西瓜) 	鰯蒲焼きのちらし寿司 野菜のごまみそがらめ 七夕汁 天の川ゼリー 	6/21 (金)
エネルギー 806 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.8 g 脂質 25.6 g	エネルギー 832 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 36.0 g 脂質 29.7 g	エネルギー 793 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 31.1 g 脂質 30.8 g	エネルギー 762 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.9 g 脂質 25.8 g	エネルギー 826 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.6 g 脂質 25.7 g	
8日※チキン南蛮の日※	9日	10日*冬瓜の日*	11日	12日	
ごはん チキン南蛮 ピーマンの冷製おかか和え 茄子の味噌汁 レモンゼリー 	ごはん 鮭のカレーチリソース ガリバタポテト マスタード醤油和え 南瓜と豆のスープ 	スタミナ丼 冬瓜の冷たい煮物 かき玉味噌汁 さっぱり白ごまプリン 	ガパオライス マセドアンチーズサラダ いかボール入りエスニックスープ 南瓜のココナッツミルクゼリー 	とうもろこしご飯 いかの味噌マヨ焼き ゴーヤチャンプル シャキシャキじゃが芋の和え物 トマトのお吸い物 	6/28 (金)
エネルギー 839 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 37.6 g 脂質 30.5 g	エネルギー 781 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.5 g 脂質 23.8 g	エネルギー 813 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.0 g 脂質 27.0 g	エネルギー 778 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.6 g 脂質 24.4 g	エネルギー 757 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.3 g 脂質 28.2 g	
15日🌊海の日🌊	16日	17日	18日	19日	
	ごはん ししゃものしそ巻き揚げ 厚揚げのキムタク炒め のりごまポテサラ 鶏白湯風野菜スープ 	ツナのサラダうどん (A:和風醤油 B:ごまだれ) 豆腐のスープ ずんだ白玉 	ごはん 麻婆なす豆腐 じゃが芋のナムル モロヘイヤのスープ メロンミルクプリン 	夏野菜のカレーライス 蒟蒻と海藻の青じそサラダ サイダーゼリーポンチ 	7/5 (金)
	エネルギー 795 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.4 g 脂質 29.6 g	エネルギー 758 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 32.3 g 脂質 29.9 g	エネルギー 814 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.5 g 脂質 28.1 g	エネルギー 834 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 29.7 g 脂質 27.9 g	

### ◆1日 半夏生(はんげしょう)献立◆ 【たこ】【鯖】【はげ団子】

\*「半夏生」とは、「半夏という植物が生える頃」という意味で、夏至から数えて11日目の日のことをいいます。今年は7月1日にあたります。この頃はちょうど田植えが終わる時期で、無事に農繁期が終わったことに感謝し、これからの暑い夏に備えて休養をとる日だったようです。

\* 関西地方では、「稲の根が、たこの足のように四方八方しっかりと根付きますように」と願い、【たこ】を食べる風習があります。

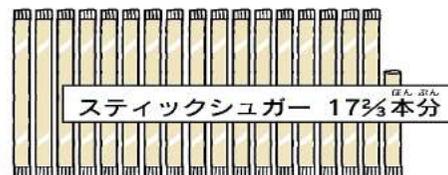
\* 福井県奥越地方では、丸焼きの【鯖】を食べる風習があります。昔、大野の殿様が領民に、田植えで疲れた身体をいやして暑い夏を乗り切ってもらうために配ったことが始まりだそうです。

\* 【はげ団子】は香川県の郷土料理です。新麦(小麦粉)を使ってうどんや団子を作り、農繁期の一休みをしていました。米の粉で作る団子と比べ、小麦粉で作った団子はあんこがすべり、団子にまだらに付くため、このように呼ばれるようになったのだそうです。

### 飲み物の砂糖の量

チェック!

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17 $\frac{1}{2}$ 本分

### 7月7日は七夕



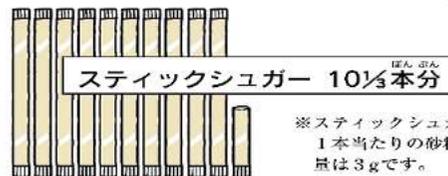
七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

### 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10 $\frac{1}{2}$ 本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。