



7月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
昼食	お赤飯（ごま塩）	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	冷やしそうめん	オムライス
	すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	夏野菜の天ぷら （キス・南瓜・茄子）	小松菜のスープ
	鯖の西京焼き	回鍋肉	クリーム＆野菜 コロッケ	牛すき煮	赤魚の中華蒸し	根菜と鶏そぼろの 金平	ブロッコリーの サラダ
	やわらか金平ごぼう	中華サラダ	カニ風味 スパゲッティサラダ	茄子の中華 ドレッシング	おくら胡麻和え	すいかor黄桃	巨峰or黄桃
	パイナップル	巨峰or黄桃	オレンジ	バナナ	オレンジ		
ディ1品	小松菜のお浸し	ザーサイ	エビフライ	里芋の煮物	豆たっぷり ヘルシー温サラダ	天ぷら（海老）	
おやつ	やわらかおかき （うす塩味）	プリン	どら焼き	ミルクプリン	チーズパバロア シュークリーム	和菓子・願いの星	いちごのロール ケーキ
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん	さぬきのきつね うどん	ごはん	五目炒飯	ごはん	ごはん	ごはん
	オニオンスープ		すまし汁	わかめスープ	みそ汁		きのこスープ
	チーズ入り卵焼き	さつま揚げと キャベツの炒め煮	鯖の味噌煮		豚肉の生姜焼き	ロールキャベツの クリームソース	八宝菜
	豆の温サラダ	青菜と人参の 辛し和え	ひじきとくわいの サラダ	湯葉あんかけ	やわらかごぼう サラダ	大根サラダ	さつま芋と昆布の 煮物
	バナナ	巨峰or黄桃	オレンジ	キウイフルーツ	バナナ	パイナップル	オレンジ
ディ1品	南瓜のそぼろ煮	いんげん豆煮	お浸し	茄子の中華 ドレッシング	人参サラダ	ポテトサラダ	
おやつ	抹茶蒸しパン	やわらかおかき （のり塩味）	ミルクプリン	カラフルようかん	スイートポテト	カステラ	やわらかおかき （砂糖醤油味）
	15(海の日)	16	17	18	19	20 (土用の丑の日)	21
昼食	冷やし中華	ごはん	ミックス お好み焼き	ごはん	ごはん	スパゲッティ・ ミートソース （粉チーズ）	ごはん
	焼き餃子	すまし汁	中華スープ	スープ	中華スープ		中華スープ
	すいかor黄桃	鰯の蒲焼き		麻婆茄子	鶏肉の唐揚げ （レモン）	オニオンスープ	タラの中華風味旨煮
		茄子の田舎煮	青梗菜の中華風 おひたし	切り干し大根と 紫玉ねぎのおかが和え	わかめと玉ねぎの 酢の物	青菜のマスタード 和え	ひじきの生姜風味 和え
	パイナップル	パイナップル	バナナ	オレンジ	キウイフルーツ	巨峰or黄桃	果物
ディ1品	ヤクルト	青菜のお浸し	ワカメと玉ねぎの 酢の物	彩ひじき	湯葉あんかけ	ジャーマンポテト	
おやつ	和菓子・海開き	黒糖蒸しケーキ	マスカットゼリー	ココアのムース	たいやき	ミルクプリン	おから入りチョコマーブル ケーキ
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ハヤシライス	ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん	ごはん
		みそ汁	すまし汁	すまし汁	コンソメスープ	中華スープ	みそ汁
	和風サラダ	赤魚のとろろ蒸し	鶏肉の旨煮	鮭のちゃんちゃん 焼き風	煮込ハンバーグ	芙蓉蟹	ぶり大根
	ジョアor ヨーグルト	蒸鶏の 根菜ごまサラダ	春菊のごま和え	ほうれん草の お浸し	オニオン＆ コールスロー	蒸し鶏のサラダ	ひじきの生姜風味 和え
	パイナップル	バナナ	キウイフルーツ	巨峰or黄桃	オレンジ	バナナ	パイナップル
ディ1品	コンソメスープ	ポテトサラダ	春雨とひき肉の 炒め煮	南瓜のそぼろあん	ヨーグルト	切り干し大根の 煮物	
おやつ	プチケーキ	静岡産のお茶プリン	ピーチゼリー	クリームコンフェ	いちごのクレープ	やわらかおかき （きな粉味）	和菓子 （アラカルト）
	29	30	31	 栄養ーロメモー  梅干しとウナギ  昔から「梅干しとウナギ」の食べ合わせが良くないと聞きますが、本当なの でしょうか？梅干しにはクエン酸ウナギにはビタミンB1が含まれています。ど ちらも疲労回復効果が期待されていて食べ合わせが悪いどころか、むしろ暑い 日が続いていく6月にぴったりの食べ合わせといえます。では、なぜ「梅干しと ウナギ」の食べ合わせが良くないという迷信が広まったのでしょうか？それは 梅干しの酸味とウナギの脂っぽさが刺激しあい、消化不良をおこすと考えられ ていたようです。また、さっぱりとした梅干しは食欲を増進させ、高価なウナ ギを食べ過ぎてしまう事から、過食防止という意味もあったようです。消化不 良を起こすという点は誤りだったとしても、過食防止という点では現代にも通 じる教訓だといえますね。			
昼食	ごはん		ごはん				
	みそ汁	チキンカレー	鍋汁				
	豚の梅炒め		豚肉の七味醤油 ソテー				
	ほうれん草の 胡麻和え	キャベツと甘夏の サラダ	茄子の中華 ドレッシング				
	バナナ	キウイフルーツ	オレンジ				
ディ1品	黒糖黒酢の肉団子	らっきょう& 福神漬け	南瓜の甘煮				
おやつ	クリームチーズと ヨーグルトのデザート	ヨーグルトパバロア （ブルーベリーソース）	あんドーナッツ				