



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

	日	月	火	水	木	金	土
	栄養一口メモ				1(小豆の日)	2(うどんの日)	3
昼食	しましま模様に進化したすいか！？ すいかと言えば、あのしましま模様が特徴的ですが、初めからあの模様だったわけではありません。砂漠地帯で子孫存続の危機を感じたすいかが、より多くの動物に食べてもらえるよう、目立つように進化したそうです。また、すいかの水分量は約90%!! 水分補給が必要な夏、飲み物で約1Lの水が必要だといわれています。「喉が渴いた!」と感じた時には、すでに体内の水分量の1%が不足している合図。水分豊富なすいかを食べて、暑い夏を乗り切りましょう!				お赤飯 (ごま塩) すまし汁 鮭の西京焼き かぶのそぼろ煮 パイナップル	肉うどん おくらの胡麻和え バナナ	ごはん 茶碗蒸し 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え ヤクルト
おやつ					やわらかおかき(砂糖醤油) or 和風デザート まんじゅう	クリームコンフェ ウエハース	ヨーグルトババロア クリームサンドクッキー
	4	5	6(サラダ記念日)	7(七夕)	8	9	10(冬瓜の日)
昼食	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ 果物	ごはん みそ汁 鯖の中華蒸し 一口がんもの煮物 オレンジ	ごはん コンソメスープ キーマカレー シーザーサラダ キウイフルーツ	冷やしそうめん 夏野菜天ぷら ①えび ②南瓜 ③なす おくらと和風の おかか和え すいかor黄桃	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ カリフラワーの サラダ バナナ	ごはん みそ汁 山賊焼き グリーンサラダ 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き 冬瓜の煮物 オレンジ
おやつ	いちごムース	スイートポテト チョコレート	杏仁豆腐 バームロール	季節の和菓子: 星くず おかき	バウムクーヘン ウエハース	ピーチゼリー サブレ	いちご蒸しパン ソフトクッキー
	11	12	13	14(ゼリーの日)	15	16(からしの日)	17
昼食	ごはん みそ汁 豚肉の 七味醤油ソテー ほうれん草の白和え 果物	ごはん コンソメスープ キーマカレー ヤグ トンのサラダ キウイフルーツ	ミルクパン コンソメスープ シュクメルリ きのこのマリネ パイナップル	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 バナナ	冷やし中華 (ごま) 焼き餃子 (キャベツ) すいかor黄桃	ごはん すまし汁 ぶり大根 青梗菜の辛し和え ヨーグルト	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ごぼうサラダ キウイフルーツ
おやつ	おやつアラカルト	アイスクリーム ドーナツ	カステラ チョコレート	お楽しみゼリー	今川焼き(カスタード) サブレ	黒糖蒸しケーキ おかき	りんごゼリー バームロール
	18	19(ドレッシングの日)	20	21	22	23(お礼・お開会式)	24
昼食	ごはん スープ 麻婆茄子 カニ風味 スパゲッティサラダ 果物	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 小松菜のきのこ和え パイナップル	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ おくらと和風の おかか和え バナナ	ごはん トマトと卵のスープ タラの中華あんかけ 春雨サラダ 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 おくらの胡麻和え オレンジ	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し やわらかきんぴら キウイフルーツ	五目炒飯 わかめスープ 焼売 付け合わせ: キャベツ&もやし パイナップル
おやつ	ココアのムース	マドレーヌ クリームサンド クッキー	いちごミルクプリン ソフトクッキー	おから入り チョコマーブルケーキ ウエハース	ぶどうゼリー バウムクーヘン	季節の和菓子: 夏ひまわり せんべい	やわらかおかき(きな粉) or 和風デザート あんドーナツ
	25	26	27(スイカの日)	28(土用の丑の日)	29(福神漬の日)	30(梅干しの日)	31
昼食	ごはん コンソメスープ 煮込ハンバーグ マカロニと 卵のサラダ 果物	ごはん コンソメスープ ロールキャベツの クリームソース きのこのマリネ バナナ	ごはん すまし汁 鮭の ちゃんちゃん焼き 干草和え すいか or黄桃	うなとろ丼 すまし汁 おくらと ひじきの和え物 オレンジ	ごはん コンソメスープ シーフードカレー (福神漬) カッテージチーズの サラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 豚の梅炒め 大根サラダ パイナップル	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 蒸し鶏のサラダ バナナ
おやつ	おやつアラカルト	コーヒーゼリー サブレ	抹茶ようかん 甘納豆	今川焼き おかき	すいかの ロールケーキ チョコレート	たいやき せんべい	ミルクプリン ドーナツ