



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
	☺栄養一口メモ☺		夏に活躍する薬味			1	2	3
屋 食 おやつ	薬味は、少量でも料理全体の香りや味わいを変化させることが出来る万能調味料とも言えます。また、代表的なネギや大葉といった薬味は、味の変化だけでなく、五感を刺激し、食欲増進などの作用もあります。大葉やみょうがの薬味をたくさん使用し、味噌で味付けした郷土料理に、宮崎県の「冷やし汁」があります。薬味をふんだんに使用して暑い夏を乗り切る先人の知恵が詰まった郷土料理です。					お赤飯 (ごま塩) すまし汁 鮭の西京焼き やわらかきんぴら 季節の果物	ごはん わかめスープ 回鍋肉 たまごサラダ キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ 赤魚の南仏風煮込み ごぼうサラダ 果物
						プリン クッキー	いちごのロールケーキ ウエハース	おやつアラカルト
	4	5	6(サラダ記念日)	7(七夕)	8	9	10	
屋 食 おやつ	スパゲティ・ ポロネーゼ コンソメスープ グリーンサラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 鶏肉の幽庵焼き ほうれん草の白和え バナナ	ごはん コンソメスープ シーフードカレー (福神漬) シーザーサラダ オレンジ	埼玉県の すっだてそうめん 夏野菜天ぷら ①えび②南瓜③なす 白花豆 七夕ゼリー	ごはん 中華スープ チンジャオロース もやしのナムル キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ バジルチキン トマトのペンネ バナナ	ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ おくらの胡麻和え 果物	
	今川焼き (こしあん) おかき	りんごゼリー ドーナツ	抹茶蒸しパン バームロール	アイスクリーム サブレ	やわらかおかき (うす塩) まんじゅう	マスカットゼリー ブチケーキ	おやつアラカルト	
	11	12	13	14(ひまわりの日)	15	16	17	
屋 食 おやつ	ごはん コンソメスープ 野菜&かぼちゃ コロッケ カニ風味 スパゲッティサラダ オレンジ	パン スープ クリームシチュー ヤングコーンのサラダ 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 冬瓜のそぼろ煮 パイナップル	ごはん 中華スープ 八宝菜 ツナコリーサラダ バナナ	ごはん コンソメスープ キーマカレー カッターチーズ のサラダ ジョアorヨーグルト	ミックスお好み焼き 中華スープ 豚肉の生姜焼き 小松菜のきのこ和え オレンジ	ごはん みそ汁 筑前煮 果物	
	ココアのムース バウムクーヘン	スイートポテト チョコレート	バナナミルクプリン クリームサンドクッキー	季節の和菓子: 夏ひまわり せんべい	コーヒーゼリー サブレ	黒糖蒸しケーキ 甘納豆	おやつアラカルト	
	18(海の日)	19	20	21	22(ナッツの日)	23(土用の丑の日)	24	
屋 食 おやつ	ごはん トマトと卵のスープ 麻婆茄子 蒸し鶏のサラダ バナナ	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き 千草和え パイナップル	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ おくらとモロヘイヤの おかか和え 巨峰or黄桃	ごはん コンソメスープ タラのチリソース フレンチサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 山賊焼き 大根サラダ パイナップル	うなとろ丼 すまし汁 春菊の胡麻和え 甘夏みかん	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 さつまいもサラダ 果物	
	季節の和菓子: 海開き おかき	たいやき せんべい	ワッフル ウエハース	抹茶ババロア あんドーナツ	カステラ せんべい	やわらかおかき (きな粉) まんじゅう	おやつアラカルト	
	25(かき氷の日)	26	27(すいかの日)	28	29	30	31	
屋 食 おやつ	ごはん オニオンスープ 神奈川県横須賀の 海軍カレー ヤングコーンと チーズのサラダ オレンジ	ごはん コンソメスープ 煮込ハンバーグ トマトのペンネ バナナ	冷やし中華 (たれ) 焼き餃子 すいかor すいかゼリー	ごはん コンソメスープ チキンチャップ じゃが芋のバター炒め 巨峰or黄桃	オムライス コンソメスープ ジャーマンポテト ささみの マスタードマリネ キウイフルーツ	ごはん 鍋汁 ぶり大根 ほうれん草の胡麻和え バナナ	ごはん みそ汁 鶏の塩こうじ焼き やわらかきんぴら 果物	
	かき氷ゼリー クッキー	ブチケーキ サブレ	いもようかん まんじゅう	今川焼き(カスタード) 甘納豆	まんじゅう おかき	ピーチゼリー ドーナツ	おやつアラカルト	