



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

	土	日	月	火	水	木	金
	1 (あずきの日)	2	3	4	5	6 (サラダ記念日)	7 (七夕)
昼食	お赤飯	ごはん	ハヤシライス	ごはん	ごはん	ごはん	ちらし寿司
	すまし汁	みそ汁	コンソメスープ	コンソメスープ	わかめスープ	オニオンスープ	すまし汁
	鮭の西京焼き	野菜豆腐のあんかけ	 しそチーズ巻 & 野菜コロッケ	回鍋肉	シュクメルリ	おぐらの胡麻和え	おぐらの胡麻和え
	キャベツのゆかり和え	おぐらの胡麻和え	ツナマカロニサラダ	カニ風味スパゲッティサラダ	薩摩芋と昆布の煮物	豆たっぷりサラダ	オレンジ
	オレンジ	果物	キウイフルーツ	バナナ	巨峰or黄桃	ヨーグルト	オレンジ
おやつ	今川焼き	オレンジゼリー	プリン	抹茶あんケーキ	プリン	プチケーキ	七夕ゼリー
	甘納豆		サブレ	せんべい	クッキー	ウエハース	甘納豆
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	海鮮塩焼きそば	ごはん	ごはん
	みそ汁	中華スープ	コンソメスープ	鍋汁 (蒟蒻・椎茸・里芋・万能葱)	中華スープ	ロールキャベツのクリーム煮	みそ汁
	赤魚のとろろ蒸し	麻婆豆腐	チキンの香草パン粉焼き	豚の梅炒め	 おぐらの胡麻和え	スパゲッティサラダ	鶏肉の唐揚げ
	枝豆の和え物	オニオン&コールスロー	かくぎりポテトサラダ	チンゲン菜の辛子和え	バナナ	さつまいもサラダ	フルーツカクテル
	フルーツカクテル	果物	バナナ	オレンジ	ヨーグルト	バナナ	フルーツカクテル
おやつ	人形焼き	ぶどうゼリー	カスタードケーキ	プチケーキ	杏仁豆腐	抹茶ようかん	ショコラのロールケーキ
	おかき		ウエハース	クッキー	ドーナツ	せんべい	サブレ
	15	16	17 (海の日)	18	19 (マドレーヌの日)	20	21
昼食	関西風うどん	ごはん	五目炒飯or中華粥	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	 さつま揚げとキャベツの炒め	みそ汁	わかめスープ	すまし汁	中華スープ	スープ	中華スープ
	つぼ漬け	鶏肉の塩こうじ焼き	餃子	豚肉の醤油蒸し	八宝菜	シーフードカレー	チンジャオロース
	巨峰or黄桃	ほうれん草の白和え	中華サラダ	ひじきの煮物	薩摩芋と昆布の煮物	カッテージチーズのサラダ	小松菜のきのこ和え
		果物	オレンジ	キウイフルーツ	巨峰or黄桃	フルーツカクテル	巨峰or黄桃
おやつ	カステラ	クリームチーズとヨーグルトのデザート	季節の和菓子：海開き	ミルクプリン	マドレーヌ	ホワイトミニ	栗カステラ饅頭
	せんべい		甘納豆	チョコレート	サブレ	ソフトクッキー	せんべい
	22 (ナッツの日)	23	24	25	26	27 (すいかの日)	28
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ロールパン	ごはん
	中華スープ	みそ汁	中華スープ	オニオンスープ	たまごスープ	コンソメスープ	みそ汁
	麻婆茄子	野菜豆腐のあんかけ	芙蓉蟹	キーマカレー	タラのチリソース	煮込ハンバーグ	豚肉の生姜焼き
	小松菜のピーナッツ和え	おぐらの胡麻和え	ごぼうの鶏そぼろ和え	ヤングコーンとチーズのサラダ	ツナマカロニサラダ	オニオン&コールスロー	ほうれん草の白和え
	キウイフルーツ	果物	フルーツカクテル	ヨーグルト	バナナ	巨峰or黄桃	オレンジ
おやつ	抹茶ババロア	アイスクリーム	コーヒーゼリー	たいやき	アイスクリーム	すいかゼリー	いもようかん
	甘納豆		マドレーヌ	やわらかおかき (うすしお)	チョコレート	ウエハース	せんべい
	29 (福神漬の日)	30	31 (昨日は土用の丑の日)	🍱栄養一口メモ🍱			
昼食	ごはん	ごはん	うなとろ丼	かき氷を食べたときに頭がキーンと痛くなるのはなぜ？ 夏になると、冷たいかき氷が食べたくなりますよね♪皆さんには、かき氷を食べているときに“頭がキーンと痛くなる”経験があるでしょうか？この現象はいわゆる【アイスクリーム頭痛】と呼ばれるもので、三叉神経が刺激されて“冷たい”を“痛い”と勘違いするものと急激に冷やされた口の中を早く温めるために血流が増え頭の血管が拡張して起こるものと2つの可能性があるそうです。 いずれにしても早く食べることで身体がびっくりしてしまうことで起こる現象のようです。美味しいものは早く頬張りたいたいのですが・・・ゆっくり味わって食べるか温かい飲み物と一緒に食べることで、頭痛なく楽しく美味しく食べられますよ♥			
	スープ	みそ汁	すまし汁				
	チキンカレー	鯿のきのこあんかけ	 春菊の胡麻和え				
	グリーンサラダ	ひじきの煮物	オレンジ				
	ヨーグルト	果物					
おやつ	いちごババロア	ラムネゼリー	どらやき				
	クッキー		せんべい				