

7月

【1~15】

◇今月のひとこと◇

7月7日は七夕です。冬でも緑を保ち、まっすぐ育つ生命力にあふれた笹や竹には、昔から不思議な力があると言われてきました。神聖な植物ゆえに、そこに神を宿すことができるとも言われています。祭りの後、竹や笹を川や海に飾りごと流す風習には、竹や笹にしがれを持って行ってもらうという意味があります。

郷土料理

埼玉県

すったて

味噌をベースに胡麻、胡瓜、青じそ、みょうがなどの夏野菜をすり合わせたものを冷たいただし汁で割って、うどんにつけて食べます。「すったて」は「すりたて」に由来するもの。さっぱりとした味わいが暑い夏に合い、食欲が進みます。

狭山茶ようかん

狭山緑茶を練り込んだ一口ようかんです。

7月12日(日)昼食・おやつ

Table with 7 columns: 1 (水), 2 (木), 3 (金), 4 (土), 5 (日), 6 (月), 7 (火)

七夕メニュー

Main menu table with 7 columns and 5 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食, 夕食). Includes food names, images, and nutritional info.

Table with 8 columns: 8 (水), 9 (木), 10 (金), 11 (土), 12 (日), 13 (月), 14 (火), 15 (水)

Main menu table with 8 columns and 5 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食, 夕食). Includes food names, images, and nutritional info.

旬の食材



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

7月

【16~31】

◇今月のひとこと◇

7月7日は七夕です。冬でも緑を保ち、まっすぐ育つ生命力にあふれた笹や竹には、昔から不思議な力があると言われてきました。神聖な植物ゆえに、そこに神を宿すことができるとも言われています。祭りの後、竹や笹を川や海に飾りごと流す風習には、竹や笹にけがれを持っていったらうという意味があります。

土用の丑の日

- ☆うなぎ
- ☆夏野菜の炊き合わせ
- ☆モロヘイヤのおかか和え
- ☆フルーツ
- ☆そうめんのすまし汁

夏は体力を消耗しやすい時期です。うなぎにはビタミンAやB群など疲労回復や食欲増進に効果的な栄養が豊富に含まれているため、夏バテ防止にぴったりです。

7月26(日)昼食

	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)
朝食A	ご飯 魚肉ソーゼージと野菜の炒め物 海藻サラダ ふりかけ もやし味噌汁 牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の煮物 マカロニサラダ 梅びしお 小松菜味噌汁 牛乳	ご飯 ツナと野菜の炒め物 和風サラダ ふりかけ オクラ味噌汁 牛乳	ご飯 ブレンオムレツ フレッシュサラダ 柚子みそ かぼちゃ味噌汁 牛乳	ご飯 挽肉と野菜の炒め物 納豆 味のり えのき味噌汁 牛乳	ご飯 はんぺんのバター醤油 サウザンサラダ ふりかけ じゃが芋味噌汁 ヤクルト	ご飯 肉団子と野菜の煮物 スパゲティサラダ たいみそ 大根味噌汁 牛乳
朝食B	食パン りんごジャム 魚肉ソーゼージと野菜の炒め物 海藻サラダ もやしのスープ 牛乳	食パン ストロベリージャム ウインナーと野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳	食パン あんずジャム ツナと野菜の炒め物 和風サラダ オクラのスープ 牛乳	黒糖&レーズンブレッド チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ブレンオムレツ フレッシュサラダ かぼちゃのスープ 牛乳	食パン りんごジャム 挽肉と野菜の炒め物 ミックスサラダ えのきのスープ 牛乳	食パン ストロベリージャム はんぺんのバター醤油 サウザンサラダ ミルクスープ ヤクルト	クリームパン 肉団子と野菜のスープ煮 スパゲティサラダ 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 モロヘイヤのお浸し オレンジ かにかまのすまし汁 フレッシュクーラー	冷やし中華 じゃが芋のそぼろあん マスカットゼリー	◎骨粗鬆症予防メニュー◎ ご飯 赤だし味噌汁 ぎせい豆腐 切干大根の煮物 いんげんの生姜和え	ご飯 さわらの西京焼き 冬瓜の冷やし鉢 ほうれん草のわさび和え 花魁のすまし汁	ご飯 親子煮 小松菜の炒め物 めかぼ和え かまぼこのすまし汁 黒糖ケーキ	ご飯 《松花堂弁当》 枝豆ご飯 茗荷のすまし汁 鶏肉のレモン照焼き 茄子味噌炒め 胡瓜とトマトの酢の物	ご飯 オムライス グリーンサラダ バナナ&黄桃 コーンポタージュ
間食	ご飯 A 白身魚の香味焼き B 牛肉と生揚げの炒め物 さつま揚げの炒り煮 ブロッコリーのごま和え 手まり麩味噌汁	ご飯 A 豚肉と茄子の炒め物 B ほっけの塩焼き チンゲン菜の煮浸し もやしのゆかり和え キャベツ味噌汁	ご飯 A ツイの和風マヨ焼き B 鶏肉のんにく黒胡椒焼 蓮根と竹輪の炒り煮 キウイ&洋梨 そうめんのすまし汁	ご飯 A 豚肉の山椒焼き B かりい煮つけ 切り昆布の煮物 フルーツカクテル ごぼう味噌汁	ご飯 A エビカツ B ピーマンの肉詰めフライ さつま芋の甘煮 白桃 貝だくさん味噌汁	ご飯 A 和風ハンバーグ B あじの南部焼き 白和え マンゴー うずまき麩味噌汁	ご飯 A たらの中華蒸し B 鶏キムチ炒め ピーマン 中華風冷奴 中華スープ
夕食	1544 kcal タンパク 59.0 g 脂質 46.6 g 塩分 7.8 g	1641 kcal タンパク 57.8 g 脂質 47.3 g 塩分 8.8 g	1539 kcal タンパク 59.9 g 脂質 51.8 g 塩分 7.9 g	1583 kcal タンパク 59.1 g 脂質 45.5 g 塩分 7.9 g	1661 kcal タンパク 58.3 g 脂質 49.0 g 塩分 7.8 g	1690 kcal タンパク 52.7 g 脂質 50.9 g 塩分 7.9 g	1643 kcal タンパク 54.4 g 脂質 43.6 g 塩分 8.7 g

23 (木)

24 (金)

25 (土)

26 (日)

27 (月)

28 (火)

29 (水)

30 (木)

31 (金)

土用の丑の日

朝食A	ご飯 ハムと野菜の炒め物 イタリアンサラダ ふりかけ 豆苗味噌汁 牛乳	ご飯 南瓜のミートソース焼き カラフルサラダ 梅びしお しめじ味噌汁 牛乳	ご飯 ベーコンと野菜の炒め物 マカロニサラダ 柚子みそ 赤だし味噌汁 牛乳	ご飯 ブルコリーのチーズ焼き フレッシュサラダ ふりかけ えのき味噌汁 牛乳	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 納豆 味のり 水菜味噌汁 牛乳	ご飯 ポイルウインナー いんげんのサラダ ふりかけ 手まり麩味噌汁 牛乳	ご飯 卵と野菜の炒め物 カリフラワーサラダ たいみそ 豆苗味噌汁 牛乳	ご飯 ツナじゃが 和風サラダ ふりかけ 椎茸味噌汁 牛乳	ご飯 目玉焼き ブルコリーサラダ のり佃煮 かぼちゃ味噌汁 牛乳
朝食B	食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ ハムと野菜の炒め物 イタリアンサラダ 豆苗のスープ 牛乳	食パン りんごジャム 南瓜のミートソース焼き カラフルサラダ しめじのスープ 牛乳	食パン ストロベリージャム ベーコンと野菜の炒め物 マカロニサラダ ズッキーニのスープ 牛乳	黒糖&胚芽ロール あんずジャム ブルコリーのチーズ焼き フレッシュサラダ えのきのスープ 牛乳	食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ 野菜とさつま揚げの炒め物 コールスローサラダ 水菜のスープ 牛乳	食パン りんごジャム ポイルウインナー いんげんのサラダ ポタージュ ヤクルト	食パン レーズンロール ストロベリージャム 卵と野菜の炒め物 カリフラワーサラダ 豆苗のスープ 牛乳	食パン あんずジャム ツナじゃが 和風サラダ 椎茸のスープ 牛乳	食パン チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ 目玉焼き ブルコリーサラダ かぼちゃのスープ 牛乳
昼食	ご飯 さばの柚庵焼き 根菜の煮物 白菜の磯和え 油揚げ味噌汁	えびおろしそば(冷) ゴーヤと厚揚げの炒め物 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き コンソメサラダ すいか ポテトポタージュ	【土用の丑の日】 うなぎ 夏野菜の炊き合わせ モロヘイヤのおかか和え フルーツ そうめんのすまし汁	ご飯 豚肉のごま炒め ごぼうとこんにゃくの炒り煮 オクラのポン酢和え かまぼこのすまし汁	ご飯 チキンカレー シーザーサラダ バナナ&黄桃 角切り野菜スープ	ご飯 豚肉の葱味噌焼き ピーマンと竹輪の炒め物 豆腐のなめたけかけ とろろ昆布のすまし汁	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 茄子の田楽 パイン かき玉汁	ご飯 サラダうどん がんもの煮物 青りんごゼリー
間食	あんずケーキ	カステラ	ご飯 塩ようかん	オムレット	黒糖まんじゅう	メーブルケーキ	蒸しケーキ	あんドーナツ	チョコケーキ
夕食	ご飯 A 鶏肉のバジルソース B 白身魚の香草パン粉焼き カリフラワーのマリネ パイン ひよこ豆のスープ	ご飯 A ツイの黄金焼 B 牛肉の味噌炒め ピーマンの炒め物 ほうれん草のお浸し みつば味噌汁	ご飯 A 豚肉の甘辛炒め B さわらの粕漬焼き ひじきの煮物 小松菜の錦糸和え うずまき麩味噌汁	ご飯 A 赤魚の生姜煮 B 鶏肉の治部煮 卵の花 漬物 さつま芋味噌汁	ご飯 A 麻婆豆腐 B かに玉 春雨のうま煮 チンゲン菜の和え物 中華スープ	ご飯 A あじのさっぱり煮 B 五目野菜の肉団子煮 蓮根の金平 白菜の即席漬け 呉汁	ご飯 A 和風ロールキャベツ B たらと和風ムニエル つみれと野菜の煮物 キウイ&白桃 大根味噌汁	ご飯 A さばのごま煮 B 牛血 胡瓜の青じそ和え 煮豆 ごぼう味噌汁	ご飯 A 豚肉の生姜炒め B 白身魚のさらさら蒸し もやしの炒め物 小松菜のわさび和え うずまき麩味噌汁
	1562 kcal タンパク 55.3 g 脂質 49.6 g 塩分 7.8 g	1528 kcal タンパク 63.3 g 脂質 35.7 g 塩分 8.4 g	1548 kcal タンパク 53.6 g 脂質 47.6 g 塩分 7.5 g	1774 kcal タンパク 78.9 g 脂質 63.1 g 塩分 8.8 g	1600 kcal タンパク 58.8 g 脂質 49.4 g 塩分 7.8 g	1584 kcal タンパク 54.8 g 脂質 42.0 g 塩分 8.9 g	1540 kcal タンパク 57.2 g 脂質 45.4 g 塩分 7.9 g	1632 kcal タンパク 58.2 g 脂質 51.2 g 塩分 7.7 g	1610 kcal タンパク 57.8 g 脂質 56.2 g 塩分 8.6 g

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。